كتاب المعارف الطبى

كيف تقوى ذاكرتك

ترجمة: صبحى الجيار

دار المعارف

الناشر : دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل – القاهرة – ج . م . ع .

كان على طرف لسانى

كل عام، تصدر كتب جديدة تَعِدُك «بذاكرة ممتازة» في عشرين يومًا. وبرغم هذا فإن ملايين الطلبة يرسبون في امتحاناتهم، إما لأنهم لا يُعدّون أنفسهم للاحتفاظ بالمواد التي يدرسونها في ذاكرتهم، أو لأن ذاكرتهم تتخلى عنهم عندما يواجهون ممتحنيهم.

أعداد ضخمة من البشر يشكون من أنه ليست لهم ذاكرة. ولكن فئة قليلة جدًّا من الناس يشكون من ذكائهم!.. هل لاحظت ذلك؟. هذه العبارة متناقضة في ظاهرها، لكنها قد تكون صحيحة، لأنه إذا لم يكن هناك من هو مسئول عن ذكائه، فإن كل شخص يكون مسئولاً إلى درجة ما عن ذاكرته، التي هي - بالنسبة لأشخاص كثيرين - تشبه حقلاً تركه الحُرّاث بعد حرثه لينال قسطًا من الراحة.

هناك بالتأكيد بعض الذاكرات فوق العادية. ففي البرامج التليفزيونية التي تُجرى فيها امتحانات سريعة موجزة، يصفق الجمهور للمتنافسين الذين يجيبون - من الذاكرة - على الأسئلة المطردة الصعوبة. هل هي ذاكرة مذهلة كما تبدو فعلا؟ كلا.. على

الإطلاق. فبخلاف حالات استثنائية قليلة، كلنا نستطيع أن نكتسب ذاكرة ممتازة.

ما هي الدوافع التي تستحث المتسابقين؟ إنها الجوائز، النقود، التصفيق والإعجاب.. إلخ.. كذلك التحمس، الذي يدفع الناس إلى دراسة تفاصيل الموضوع الذي يستحوذ على خيالهم.

نريد أن نؤكد هذه النقطة.. إنك لن تستطيع أن تملك أية «ذاكرة» جديرة بهذا الاسم بدون اهتمام حقيقي. وكقاعدة عامة، إننا نتذكر فقط ما يروقنا.

أناس كثيرون يشكون من أنه ليست لديهم ذاكرة، وأنهم لا يتحققون مما يقولون. لو أنهم فاقدو الذاكرة حقًا ما استطاعوا أن يعيشوا. فإن الذاكرة هي التي تمكننا من أن نقرأ. ونكتب، ونجري العمليات الحسابية وننمي في أنفسنا آلاف العادات اللا واعية. وبدون ذاكرة، لا يمكن أن يكون لدينا إدراك أو فهم. لأننا في كل لحظة سوف ننسى ما حدث في اللحظة السابقة. لذلك فإننا في كل لحظة من حياتنا ندرب ذاكرتنا.. سواء شئنا أم لم نشأ. إذن فلماذا لا نذهب في هذا التدريب إلى مدى أبعد، بحيث نكتسب ذاكرة تزداد طواعية باطراد؟

إن الذاكرة تشبه العضلة. إذا دربناها فإنها تنمو وتزدهر، وإذا لم نرعها ونعن بها، فإنها تذوى وتضعف. أناس كثيرون يظنون أن

الذاكرة «هبة» مقصورة على أفراد قليلين، حَبَاهُم بها الله. ويتخيلون أنها صفة مميزة، كل منا يملكها أو لا يملكها بدرجة أكبر أو أقل.

يجب أن نؤكد هنا.. أن الذاكرة لا تأتى من القمر. إن عملها وقدرتها يتوقفان – قبل كل شيء – -على الصحة الجسدية والعقلية. ليس علينا إلا أن نفكر فقط فى الامتحانات التى أخفقت من خلال العصبية والإرهاق.. إلخ، وحيث تكون المادة لدى التلاميذ عند أطراف أصابعهم، وإذا واجهوا ممتحِنيهم، يتملكهم الرعب، ويعوق شخصيتهم رد الفعل الانفعالى، وتصبح الذاكرة كَهفًا مظلمًا لا ينبثق منه شىء.

وهذا يبرهن على أن الذاكرة تعتمد على العمل الإجمالى للآلة البشرية، وأن تدريب ذاكرة إنسان تعنى تدريب شخصيته كلها.

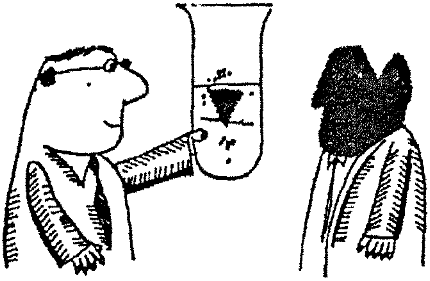
عندما نكبر، تصبح الموضوعات المطلوب دراستها أكثر عددًا. وكثير منها لا يكون مثيرًا على الإطلاق. فإذا كان الأمر كذلك، فماذا يمكن أن نفعل – مع ذلك – كى نتذكر؟ – إن كل ما نستطيع أن نفعله هو أن ندرب ذاكرتنا فى دأب وصبر، يومًا بعد يوم. هل هذا أمر صعب؟ كلا على الإطلاق. هل هى مهمة طويلة؟ إن طولها لا يحتاج لجهد استثنائى. هل النتائج مضمونة؟ نعم.. مضمونة تمامًا.

إن الذاكرة حيوان صعب المراس، يجب أن نحافظ على سيره فى الطريق الصحيح. والذاكرة آلة يجب أن تُدار برفق. ويجب أن تُصان.

إن تنمية ذاكرتك تعنى تنمية قدرتك على الفـهم، وتنميـة قدرتـك على التمييز والمقارنة، وتنميـة قدرتـك علـى الـتركيز، وعلـى إيجـاد هدف فى الحياة، والبحث عن معنى لكل فعل تؤديه.

إن الغرض من هـذا الكتـاب، هـو مساعدتك علـى تنميـة موهبـة طبيعية يملكها الجميع. ولكن كثيرين يسمحون لها أن تبقـى معطلـة غير منتجة.

هذا الكتاب أيضًا ينشد توضيح أن الذاكـرة ليسـت بقـرة مقدسـة، موقوفة على فئة قليلة من العباقرة، ولكنها فقـط مثـل ذلـك الحيـوان صعب المراس الذى ذكرتـه، والـذى لا يحـب شيئًا أكـثر مـن حبـه للشرود.



ذاكرتك فى أنبوبة اختبار

اقترح أن تبدأ باختبار هذه الموهبة الغريبة التى نسميها.. ذاكـرة. اجلس على كرسى مريح.. استرخ.. خذ قلمًا وامسك ساعتك.

اختبار الوجوه:

فى صفحة مقبلة سوف تجد رسمًـا تخطيطيًّـا يحـوى اثنـى عشـر وجهًا. وعليك أن تفعل الآتى:

ضـع سـاعتك أمـامك. انظـر إلى الوجـوه حسـب الوقـت المحـدد. (وانظر إلى الأرقام التى تحتها). وبعد ذلك اكتـب اسـم كـل شـخص أمام رقمه فى الجدول الأسفل.

والآن..

- هل أنت مستعد؟

إذن اقلب الصفحات حتى تصل إلى صفحة (٣٥).

نتيجتك.

اكتب هنا، بجانب الرقم المناسب، اسم الشخص الذى رأيته فى صفحة (٣٥)..

رقم	الاسم	رقم	الاسم
١	....	٧	....
٢	....	٨	....
٣	....	٩	....
٤	....	١٠	....
٥	....	١١	....
٦	....	١٢	....

هل انتهيت؟. إذا حصلت على ١٠ إلى ١٢ اسمًا صحيحًا، فأنت تملك ذاكرة بصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٦ إلى ٩ أسماء صحيحة، فهذا جيد جدًّا. ومن ٣ إلى ٥ متوسط. أما إذا حصلت على صفر إلى ٢ فلا تجازف مطلقًا بالإدلاء بشهادتك في المحكمة!

اختيار الوجوه

نعود إلى الوجوه مرة أخرى، ولكن هذه المرة من زاوية مختلفة. ارجع مرة أخرى إلى الوجوه نفسها. لا تهتم بالأسماء بعد الآن، لكن عليك فقط أن تهتم بالميزات الطبيعية أو العيوب فى كل وجه.. «مثلا الوجه رقم ٦ له أذنان بارزتان».

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٣٥).

نتيجتك

اكتب بجانب كل رقم الملامح المميزة التى لاحظتها.

رقم	ملامح	رقم	ملامح
١	....	٧	....
٢	....	٨	....
٣	....	٩	....
٤	....	١٠	....
٥	....	١١	....
٦	....	١١	....

هل انتهيت؟ إذا حصلت على ٧ إلى ١١ إجابة صحيحة «لاحظ أننا أعطيناك رقم ٦»، تكون ذاكرتك البصرية ممتازة. وإذا حصلت على ٤ إلى ٧ إجابات صحيحة فهذا جيد جداً، ومن ٢ إلى ٤ متوسط. أما من صفر إلى ٢ فهذا شيء مؤسف. ونفس الشيء ينطبق على الامتحان رقم ١. وحتى لا تنسى أنك قد نظرت من قبل إلى هذه الوجوه فى الامتحان السابق(*) .. انظر الهامش الأسفل.

(*) كانت الإجابات: (١) أصلع (٢) فم غليظ جداً (٣) شعر أشعث (٤) ذقن مزدوجة (٥) لا عيوب (٦) آذان بارزة (٧) لا عيوب (٨) أنف ملتوية إلى أعلى (٩) أحول العينين (١٠) أنف رومانى (١١) تلبس نظارة سوداء (١٢) حاجبان كثيفان.

اختبار الأشياء المحسوسة .

مازلنا نتحدث عن الذاكرة البصرية. سوف أعطيك قائمـة مـن ٢٠ شيئًا محسوسًا.. انظر إليها، وإلى أرقامها الخاصة. فى حدود الوقت المسموح به. ثم اكتب الإجابات فى القائمة الآتية:

● هل أنت مستعد؟ إذن اقلب الصفحات إلى صفحة (٥٧).

نتيجتك

اكتب أمام كل رقم فى القائمة الآتية، اسم الشىء الذى رأيته:

رقم	الاسم	رقم	الاسم
١	....	١١	....
٢	....	١٢	....
٣	....	١٣	....
٤	....	١٤	....
٥	....	١٥	....
٦	....	١٦	....
٧	....	١٧	....
٨	....	١٨	....
٩	....	١٩	....
١٠	....	٢٠	....

إذا حصلت على ١٦ إلى ٢٠ إجابة صحيحة فهذا ممتاز. ومن ١٢ إلى ١٥ جيد جدًا، ومن ١٠ إلى ١٢ متوسط. ومن ٥ إلى ١١ تكون ذاكرتك البصرية فعلا سيئة جدًا. لكن هل انتبهت بما فيه الكفاية؟

بعض اختبارات قوة الملاحظة

● اغمض عينيك. اطلب من شخص ما أن يراجع معك. اسرد بالترتيب - مبتدئًا بما يواجهك - كل الأشياء التى فى الحجرة (الأثاث، الصور، دواليب الكتب.. إلخ). من النادر - بالنسبة لأى شخص يقوم بهذا الاختبار - ألا تفوته بعض الأشياء، حتى فى حجرة عاش فيها زمنًا طويلا.

● فكر فى الشارع الذى تقيم فيه. اكتب قائمة بكل المتاجر التى فى الشارع بالترتيب، مبتدئًا بمنزلك.

● فكر فى متجر تعرفه جيدًا من خلال مشترياتك منه كل يوم. اكتب قائمة بالأشياء التى فى واجهة المتجر (الفترينة).

● هل أنفقت الأمسية الماضية مع زوجتك؟ اكتب قائمة تفصيلية بكل شىء كانت ترتديه.

على أساس هذه الاختبارات الصغيرة، التى تعتمد تمامًا على دقة الملاحظة، تستطيع أن تبتكر بسهولة اختبارات أخرى. ولا تتخيل أن هذه مجرد لعبة غير هامة. أوافق على أن ممارسة هذه الاختبارات تعتبر بمثابة لعبة، لكن الملاحظة البصرية الخاطئة غالبًا ما تسبب

صعوبات خطيرة فى حياتك وأعمالك اليومية. وكل ما تحتاجه هو قليل من التركيز والتدريب على اكتساب ذاكرة تصويرية جيدة. أفلا تظن أنك بهذا ستحصل على شىء ثمين؟

اختبار الصورة

الإجراء نفسه كما فى الاختبارات السابقة. أحضر بجانبك ساعة التوقيت، أو ساعتك العادية. على الصفحة التى سأحددها لك، سوف تجد صورة. ادرسها خلال الوقت المحدد. ثم اقلب الصفحة، وعد إلى هنا، ثم أجب عن الأسئلة المقبلة.

- **هل أنت مستعد؟** إذن.. افتح صفحة (٦٦).

نتيجتك

(١) كم عدد الأشخاص الذين رأيتهم؟

(٢) أين كان الرجل الذى فى صدر الصورة؟ إلى اليسار؟ أم إلى اليمين؟

(٣) هل كان للمرأة شعر طويل؟ وهل كانت ترتدى ثوبًا قصيرًا؟

(٤) كم عدد الطرق التى كانت هناك؟

(٥) هل استطعت أن ترى عربات على الطريق؟ كم عربة رأيتها؟ وأى نوع من العربات؟ وهل كانت على كلا الطريقين أو على طريق واحد فقط؟ وهل هو الطريق الأيمن أو الأيسر؟

(٦) هل كانت الشمس مرئية؟ وهل كانت ظاهرة تمامًا عند الأفق؟ وهل كانت إلى يسار الصورة أو إلى يمينها؟

(٧) ماذا كان فى صدر الصورة؟ منزل؟.. أم كوخ؟. وهل كانت له نافذة؟ وهل كانت لها ستائر أو بدونها؟

(٨) فى أى اتجاه كان الشخص يسير على طول الطريق؟

(٩) كم كان عدد الحدائق هناك؟ وكم نافورة؟ وأين كانت؟

(١٠) هل كانت هناك أية كتابة تحت الصورة؟ وإذا كان هذا صحيحًا، فماذا كان مضمون الكلمات؟ وهل كانت مكتوبة بحروف كبيرة (استهلالية) أم صغيرة؟

● إذا تمكنت – على الأقل – من إجابة ٦ أسئلة إجابة صحيحة تمامًا، فهذا يعنى أنك تملك ذاكرة بصرية ممتازة، وهى جديرة بالتدريب الجاد، لا لتُذهِل أصدقاءك ومعارفك، ولكن من أجل الأسباب التى ذكرناها فيما قبل وهى: النجاح فى عملك، والرضا عن نفسك.

اختبار السمع

اقرأ الاختبار الآتى بصوت مرتفع، وبتعبير:

تردد الرجل لحظة. ثم قرر فجأة أن يجرى تجاه سيارة بُنية اللون تقف إلى جانب الطريق. أمام السيارة التى كانت تنتظر امرأة ترتدى معطفًا أسود للمطر. كان المطر– الذى ظل يسقط ثلاثة أيام–

قد حول الطريق إلى مستنقع. دخل الرجل إلى السيارة بسرعة، وكان بها رجلان آخران يبتسمان.

● كلا..! لا تقرأها مرة أخرى! تناول إحدى الصحف واقرأ أى شيء لمدة ثلاثين ثانية. لا تغش. موافق؟.. والآن عُد إلى هذه القطعة التى قرأتها تواً، وسمّعها من الذاكرة. إذا لم تنجح، ابدأ من جديد، أعد قراءتها. ثم اقرأ شيئًا آخر اختير بطريقة عشوائية لمدة ٣٠ ثانية. بعد خمس محاولات كحد أقصى، يجب أن تتمكن من تسميعها من الذاكرة كلمة بكلمة.

اختبار الأفكار

اقرأ النص الآتى. لكن ليس بصوت مرتفع. استمر فى القراءة ببطء. وافهم كل كلمة فهمًا جيدًا. الوقت الذى تستغرقه ليست له أهمية كبيرة، ولهذا اترك ساعتك جانبًا.

إن التعبير بلفظ نغمة قد استعمل فى علم وظائف الأعضاء، ولو أن له معنى دقيقًا محددًا. وهو أساسًا يستعمل لشرح حالة عضلة. فى الكائنات متعددة الخلايا. بعض الخلايا يكتسب خاصية الانقباض والتمدد. وأقصى طرفى هذه الألياف قد يكون متصلا إما مباشرة أو بواسطة تكوينات ليفية (الأوتار) كى تقوى الروافع العظام. ويوجد نوعان من الأنسجة العضلية، العضلة ذات القمة، والعضلة المستوية. وكلتاهما لهما خواصهما الأساسية.

(أ) سرعة الاهتياج: وهى خاصية الاستجابة للإثارة.

(ب) سرعة التوصيل: وهي خاصية نقل حالة الاستثارة، والمرونة، وخاصّية استعادة شكلها الأصلي بعد تغيره.

نتيجتك

بعد قراءة هذا النص، وهو منهجي كوثيقة قانونية، تناول قلمًا وأجب عن الأسئلة المحددة فيما يلي: وكل ما يجب أن تفعله هو أن «تشطب» الكلمة التي لا تطابق السؤال (صحيح أو خطأ). مع مراعاة عدم الغش. لا تلق نظرة إلى النص من طرف عينك. هل أنت موافق؟ حسن.. فلتبدأ إذن.

- التعبير بلفظ «نغمة» كان يستعمل في علم النفس. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نغمة» له معنى واسع جدًا. صحيح؟ خطأ؟
- لفظ «نغمة» يصف حالة عضلة صحيح؟ خطأ؟
- الكائنات المتعددة الخلايا ليست لها خاصية الانقباض. صحيح؟ خطأ؟
- الأوتار هي تكوينات ليفية صحيح؟ خطأ؟
- العظام.. روافع لينة. صحيح؟ خطأ؟
- يوجد نوعان من أنسجة العضلات. صحيح؟ خطأ؟

● إذا كانت «ذاكرة الأفكار» لديك جيدة، فينبغى أن تحرز ٤ إجابات صحيحة على الأقل. من الواضح أن هذا الاختبار يعتبر صحيحًا فقط بالنسبة لغير المتخصصين فى علم وظائف الأعضاء.

اختبار ثورن دايك

وهذا أحد الاختبارات، إنه اختبار بسيط للذاكرة، غالبًا ما يستعمل عند علماء النفس الأمريكيين. إذا شئت، تستطيع أن تجربه مع أحد الأصدقاء. اقرأ عليه الآتى:

«فى يوم ٧ سبتمبر، اتحد ١٥,٠٠٠ عامل من أهل المدينة، ليسيروا أمام ٢٠٠,٠٠٠ متفرج، كانوا يصفقون لهم. سار العمال من كلا الجنسين، لكن عدد الرجال كان يزيد كثيرا على عدد النساء».

تكلم مع صديقك عن أى شىء آخر لمدة خمس دقائق. ثم اسأله مباشرة ليجيب عن الأسئلة الآتية:

● ماذا قيل عن جميع الأشخاص الذين اشتركوا فى الموكب؟

● أى الجنسين كانت له الأغلبية فى العدد؟

● ماذا فعل الجمهور الذى كان يشاهد الموكب؟

● كم كان مجموع الناس الذين كانوا هناك؟

● من أين جاء العمال؟

لا تكن مثلهم

هذه هى الإجابات التى حصل عليها اختبار ثورن دايك (فى معظم الحالات).

- لقد انضم بعضهم لبعض.
- كلا الجنسين كانوا فى الموكب.
- صفق لهم ٢٠٠,٠٠٠ متفرج.
- جميع أنواع العمال.
- عمال نوبة الليل.

ماذا كانت إجاباتك؟ هذه هى الإجابات الصحيحة:

- لقد مروا أمام المتفرجين.
- الرجال.
- صفقوا.
- حوالى ٢١٥,٠٠٠.
- من المدينة.

اختبار الاختبارات

إلى هنا تكون قد قرأت (٢١) صفحة من هذا الكتاب. ولكن كيف قرأت هذه الصفحات؟ هل قرأتها بعناية؟ بتركيز؟ بعقل شارد؟ هذه

بضعة أسئلة تخبرك بما حدث فى أثناء قراءتك، وإذا ما كانت ذاكرتك تستمتع بالنوعيات المؤهلة لكى تتوقعها من صاحبها.

أجب عن الأسئلة الآتية بصدق:

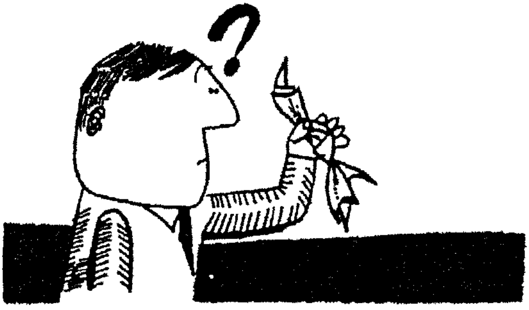
قبل أن تخفى وجهك..

	نعم	لا
● هل رفعت رأسك فى أى وقت قبل أن تصل إلى هذه النقطة؟	☐	☐
● إذا كنت قد رفعت رأسك، هل كان هناك أكثر من ثلاث مقاطعات شتتت تفكيرك؟	☐	☐
● هل قطعت قراءتك لتصغى إلى الراديو؟	☐	☐
● هل توقفت لتشعل سيجارة؟	☐	☐
● هل تذكرت أنه يجب أن تتصل تليفونيا بشخص ما؟ وهل فعلت هذا حتى لو كانت المكالمة يمكن تأجيلها؟	☐	☐
● هل رفعت عينيك عن الكتاب لتلتقط شيئًا ما من جانبك؟	☐	☐
● هل اضطررت أن تشحذ قلمك حتى تجيب على الأسئلة؟	☐	☐
● هل قطعت قراءتك حتى تأتى بمشروب لنفسك؟	☐	☐

هل هذه أسئلة بلا هدف؟ كلا.. على الإطلاق. بل علـى العكس، سوف ترى فيما بعد أهمية هذه التفاهات فى تدريب ذاكرتك.

إذا أجبت بـ «لا» علـى جميـع الأسـئلة. فـإنك تملـك كـل ما تحتاجه لاكتساب ذاكرة من الدرجة الأولى. لماذا؟ لأنـك اسـتطعت أن تركز على النص بدون أى شىء يشتت فكرك، وأيضًا لأنك تملـك كل شىء تحتاجه جاهزًا قبل أن تبدأ المهمة.

الآن، انظر إلى الأسئلة التى أجبت عنها بـ «نعم» وبهذه الطريقـة تستطيع أن ترى بوضوح لماذا كنت ذاهلاً مشتت التفكير. سوف تعلم اللوم عن هـذه الدوافـع التـى انـتزعت تفكـيرك مـن عملـك. وسـوف تتحقـق أيضًـا مـن أن الذاكـرة (أو علـى الأقـل تدريبـها) يتطلـب ألا تنكسر سلسلة الأفكـار التـى تقرؤهـا أو تدرسـها. وعندمـا تنكسـر حلقة واحدة من السلسلة.. فكلنا نعرف ماذا يحدث.



قصة غريبة

إن الذاكرة تشبه اللغة إلى حد ما، خليط من الأجود والأسوأ. بعض الناس يتهمون الذاكرة بأنها عدو المعرفة، والبعض يقولون إنها ضرورة حيوية للتعلم والنجاح. وكلا الرأيين يتضمن شيئًا من الحقيقة.

قال صديق لخالتي:

«كان ابن أخي ناجحًا تمامًا في دراساته والفضل لذاكرته!» أجابت خالتي بنظرة مشمئزة:

«ياله من تافه.. إذا كانت الذاكرة هي كل ما يملك!»

لكن هذا لا يغير من حقيقة أن الذاكرة خاصية لها أهمية كبرى. ومن الواضح أنه بدون ذاكرة لا نستطيع أن نعيش أسبوعًا واحدًا. إنها إحدى الأسس في عاداتنا وانعكاساتنا. وبناء على ذلك فهي

إحدى دعامات العقل. وهى المقوم الأساسى فى جميع الأفعال، وجميع الدراسات، وجميع الملاحظات، وجميع الخبرات.

من أى نوع أنت ؟

كلنا نعرف هذا النوع من الملاحظات العادية:

– انتظر حتى أتذكر.. مازلت أتخيل النص.. لقد كان فى أعلى الصفحة ناحية اليمين.. وكانت هناك بقعة حبر أسفله..

أو

– هذه الرائحة تذكرنى بشىء ما.. بمنظر من أيام طفولتى.. ترى ماذا كان..؟

أو أيضًا:

– فى أثناء امتحانى، أوشكت أن أكتب الإجابة. كنت قد كتبتها فى الأمسية السابقة، لكنى لم أستطع أن أتذكرها.

ماذا يبين كل هذا؟ إنه يبين أننا لا نملك ذاكرة واحدة، بل عدة ذاكرات.

كل شخص ينتمى إلى طابع حسى محدد. البعض يملك ذاكرة مجردة، وآخرون يتذكرون فقط ما يرونه فى شكل صور، رسومات، تخطيطات، ألوان.. إلخ. وأحد الأشخاص قد يقرأ بصوت مرتفع،

مبرزًا نطق الكلمات. وآخر يضطر أن يسمع صوته شخصيًا على جهاز تسجيل.. إلخ.

أعتقد أنه من الأمور الأساسية أن تتحقق من كيفية تكوين الذاكرة في الطفل. ففي حالة الطفل نحن نتعامل مع عقل غير ناضج. وإذا عرفنا كيف تعمل ذاكرة الطفل، فسوف تساعدنا هذه المعرفة على فهم أسلوبنا نحن في تذكر و «نسيان» الأشياء في حياتنا الحاضرة.

الطفل والذاكرة

إن الإنسان، منذ طفولته المبكرة مقيد بشبكة من الأحاسيس. هذه الأحاسيس هي الخطوات الأولى في تعليمه. فماذا يفعل الوالدان؟ إنهما يحاولان أن يغرسا فيه أفضل ما يمكن من نماذج العادات. كيف؟ بأن يجعلاه يفعل الشيء نفسه مرة بعد أخرى. وهكذا يتحول الواجب من أن يكون نظيفًا إلى اكتساب عادة النظافة، ثم إلى ذاكرة غير واعية لنفس النظافة. وأنا أتكلم هنا بالطبع عن الأطفال العاديين.

بالأسلوب نفسه، يكتسب الطفل (بالتكرار اليومي) عادة أن يرى أبويه، والذين يعيشون بالقرب منه. وبعد فترة قصيرة، يبتسم في سعادة لهذه الوجوه التي تحميه، والتي تصبح جزءًا من ذاكرته غير الواعية.

ماذا يحدث بعد ذلك؟ إن عقل الطفل يعمل كالإسفنجة، يمتص كل شيء تمامًا. المفيد.. وغير المفيد، السار وغير السار.. تمتزج في العقل بطريقة معقدة. ومشاعره هذه لا تخضع لترتيب، أو تصنيف. ويختزن الطفل ذكرياته بالأطنان، لكنه لا يتذكر في الواقع إلا القليل جدًا. وهذا ببساطة لأن ذاكرة الطفل (وأنا أنوه بالأطفال تحت ٣ سنوات) تفتقر إلى التنظيم والتبويب وهي صفات أساسية للذكرى التي تدوم.

وتمر السنون.

وبعد أربع أو خمس سنوات، تثبت بعض الذكريات. وهي المتعلقة بالانفعالات والخبرات السارة، والأحداث المؤلمة. وهي أيضًا المتعلقة بجو البيت، مع تفاعلات الوالدين.. إلخ.

وفي حوالي الثامنة من العمر، تبدأ «آلة الذاكرة» في العمل فعلا. ويستمر عملها حتى سن البلوغ. حيث يكون المخ قد بدأ ينتظم في عمله. ويظل حماس الذاكرة ونظامها مستمرين حتى سن الثلاثين تقريبًا.

ثم يبدأ هذا في التفتت والانهيار ببطء. وفي الواقع لا أحد يشعر به. لأن النقص في القوة الكامنة بالذاكرة يتوازن مع خبرات أقوى في التنظيم، وبعد النظر، ووضوح الفكر، والقدرة على التصنيف.

ثم يصل الإنسان إلى سن متقدمة. فلا تبقى له أية علامة على خصوبة ذاكرته. كل شيء يطمس ببطء، ويبدو غريبًا في ذهنه، أما الذكريات القديمة فهي آخر ما ينمحي من الذاكرة.

كيف تعمل الآلة ؟

عندما تختزن الذكريات..

إن ذاكرتنا تشبه مخزنًا عقليًا فسيحًا. كل يوم يفيض من خلاله نهر من المناسبات، والوقائع، والانفعالات التي تزخر بها الحياة اليومية. ثمة حقائق نريد أن نتذكرها (حتى نجتاز امتحانًا.. مثلا) لكن يوجد أيضًا قدر كبير من الحقائق (كالصور، والأفكار، والأحاسيس.. إلخ) التي تنفذ في عقولنا بدون أن تكون لنا يد فيها.

إن الذكريات تتشكل في مكان ما، برغم أننا لا نبذل أقل انتباه إلى المناسبات التي صنعتها. وليس علينا إلا أن نذكّر أنفسنا بالطريقة التي يسجل بها عقل الطفل.

إذن:

- فإن جزءًا كبيرًا من ذاكرتنا يتشكل بدون وعي منا.
- وإن عقلنا يسجل معظم الوقت بدون توقف وبطريقة آلية.
- وإن الإنسان الذى تكون كل حواسه واعية على مدى واسع، ومتيقظة، يملك كل الفرص لاكتساب ذاكرة رائعة.

عندما تضع الذاكرة الأشياء فى المخزن

إن الذاكرة أساسًا عبارة عن صندوق يختزن الكثير، جهاز تسجيل، أسطوانة تحتاج فقط إلى حاكى «جرامفون» لتخرج ما سُجِّل عليها. نظريًّا.. تعتبر الحقائق التى يستوعبها عقلنا، محفوظة هناك حتى يعيد إخراجها فى وقت ما، سواء احتجنا إليها أم لا.

والمشكلة كلها هى أن نعرف متى تتاح أفضل الحالات للتخزين. فأحيانًا يتسبب انفعال ما فى تثبيت الذكرى إلى الأبد. وأحيانًا يدعمها الانتباه، وأحيانًا أيضًا، يدعمها استرجاع حقيقة أخرى لها علاقة بالحقيقة الأولى.. وهكذا. كذلك نستطيع أن نرى الآن كيف يمكن أن تدرب الذاكرة.

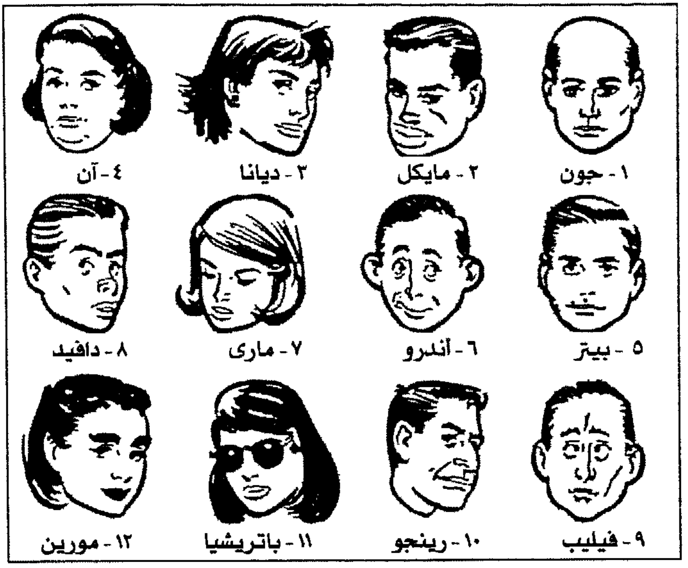
لكن الذكريات:

- تحتاج إلى مخ كى يخرجها إلى النور. مثل الموسيقى تحتاج إلى أسطوانة لتلعب الألحان المسجلة عليها.
- المخ هو أحد أعضاء الجسم، تمامًا كأى عضو آخر. إنه يعمل جيدًا أو سيئًا تبعًا لتدريبه أو عدم تدريبه.
- إذن فذاكرتنا تتوقف على «حالة» المخ. ولا شك فى أن المخ المتعَب يستوعب استيعابًا أقل بكثير من المخ الذى يعمل بطريقة عادية.
- التذكر (ومن ثم الذاكرة) يتوقف - قبل كل شىء - على التغذية الصحيحة للمخ.

اختبار الوجوه رقم (١)

● اضغط زر ساعة التوقيت، أو انظر إلى ساعتك العادية.

● انظر إلى هذه الوجوه لمدة ٣ دقائق، وسجل فى عقلك أسماء أصحابها.



هل انتهيت؟ الآن عد ثانية إلى صفحة (٨).

● هذه التغذية لها علاقة بمجرى الدم، بالدورة الدموية، بالأكسجين.. المستنشق.. إلخ. وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

عندما تكون الذاكرة مستعدة لإرجاع محتوياتها

نقول إن شخصًا ما لديه ذاكرة قوية، عندما يتيسر له التذكر حسب الإرادة. إذن فهناك إخراج آلى للحقيقة التى سبق تسجيلها. لكننا نعلم أن هذا لا يحدث فى كل وقت! فهناك عوامل كثيرة تتدخل فى هذه العملية، مما «يعوق» إرجاع الذكريات، وهذه العوامل هى: الانفعال، الخوف، القلق، التعب، العصبية.. إلخ. فى تلك اللحظة تكون ذاكرتنا مرتبكة حائرة مترددة. وبينما ننتظر لاهثين أمام الممتحن، يكون عقلنا كمن يقضم أظافره. وعندئذ.. قد تأتى المعلومات، وقد لا تأتى. يتوقف هذا على حالة الكابحة (الفرملة) إذا ما كانت سائبة أم لا.

ومن ثم، كانت أهمية الجو النفسى المناسب فى اللحظة التى ندعو فيها ذاكرتنا. وسوف أعود مرة أخرى إلى هذه النقطة.

فى أى حدث، علينا أن نتحقق من:

- أن نشاطنا العقلى لن يتوقف، حتى فى أثناء النوم.
- أن الذاكرة ليست «شيئًا معزولا»، ليست دولة من داخل دولة، لكنها دائمًا مرتبطة بمنطقة العقل ككل. لهذا دعنى أؤكد مرة أخرى، بأنه من المستحيل أن تنمى ذاكرتك بدون أن تنمى مخك كله.
- كل استدعاء للذكريات يعتمد على «سلسلة»، لأن كلمة واحدة تسحب كلمة أخرى، وحقيقة تسحب أخرى، وهكذا. إن تداعى

الأفكار هـو الـذى يحـرك الذاكـرة. وكـل ذكـرى متصلـة «دائمًـا» بسلسلة من الذكريات.

عندما تخدعنا ذاكرتنا

قد تكون ذاكرتنا إرادية أو غير إرادية. إن الخطأ الخطير للذاكـرة غير الإرادية هـو أنـها تظـهر مثـل نوبـة الـبرد فـى الـرأس، عندمـا لا تكون لنا أدنى رغبة فيها. وتصعد الذكريات إلى السطح عند نـزوة عقلنا الباطن أو انفعالاتنا، وبسـبب أشـياء أخـرى معظمـها لا يمكـن السيطرة عليه. مثال ذلك: شخص عصبى فى امتحان. من الضـرورى تمامًـا أن يتذكـر مـا درسـه. يبـدأ قلبـه فـى السـقوط إلى قدميـه مـن فرط الخوف. ويظل يتمتم متلعثمًا بعد أن يفقد طرف الخيـط. ويظـهر فى رأسه كهف مظلم. لقد هربت ذاكرتـه. ومـهما يحـدث، لا تعـود لـه ذاكـرة إراديـة وواعيـة! لأن ذكـرى أخـرى تحـاول أن تثبـت وجودها، إنها الذكرى التى نشـأت عـن تداعـى الأفكـار الـذى صـار بلا وعى (انفعالات متعلقـة بالرسوب، عقـد نفسـية، أمـور مكبوتـة، حزن.. إلخ).

كل شخص يعرف هذا، لأننا جميعًا مررنا بـهذه المواقـف. ولكـن الذى يجـب أن نستوعبه تمامًـا فـى رءوسـنا، هـو أنـه هنـا أيضًـا، تعمل ذاكرتنا اللاإرادية بواسطة تداعـى الأفكـار. فـهل هـذه الأفكـار لا شعورية؟ هذا لا يهم كثيرًا، طالما كانت تعمل كما تشاء.

ما هى الذاكرة إذن ؟

إن كـل عمـل نقـوم بـه يجلـب إلى ذاكرتنـا عـددًا لا يحصـى مـن الانعكاسات. وفى كل ثانية نصبح نحـن ثمـرة للملايـين مـن أعمالنـا الماضية والمنسية.

لهذا فإن الذاكرة تكون مشتركة فى كل مرة تتوقف فيها تصرفاتنا على خبرات معينة ماضيــة (شـعورية أو لا شـعورية).. وطبقًـا لـرأى «تشاركوت» فإن الذكاء أيضًا يساعد العقـل علـى الاحتفـاظ بالمشـاعر التى تلى الانطباعات، سـواء كـانت مشـاعر غامضـة أو محـددة. ثـم تختفى هذه الانطباعات سواء بطريقة تلقائية أو بصعوبة، أو لا تزول إطلاقًا.

ما علينـا إلا أن نسـأل أناسًـا خـارجين مـن دار للسـينما لنتحقـق مـن أن ذاكراتـهم غالبًـا مـا تـؤدى عملــها بطــرق متباينــة تمامًــا. البعض يتذكرون المشهد، والبعض يتذكرون الكلمات، أو التعبـيرات، أو محادثات معينة، وآخرون يتذكرون الانفعالات أو الأفكار.

وكما قلت لك، توجد أشكال متعددة من الذاكرة. ذاكــرة بصريــة، وذاكرة سمعية، وذاكرة انفعالية، وذاكرة فكرية.. وخذها منـى كلمـة مؤكدة، لقد أجريت اختبـارات كثـيرة جـدًا جـدًا بخصـوص دراسـة الذاكرة. وهذه الاختبارات بصــرف النظـر عـن إزالـة الصعوبـات، لم تفد إلا فى مجرد تأكيد تعقيــد المشـكلة. لهـذا فـهناك ذاكـرة فوريـة أو مؤجلة، ذاكرة للصور، والأشكال، والكلمات، والأحداث.. إلخ.

ويمكننا أن نقول أكثر من هذا إن عملية التذكـر مـن أعقـد أشـكال النشاط العقلي. ومـن المسـتحيل تفسيرها عمليًّـا. إن علمـاء النفس، والفلاسفة، والأطباء، والباحثين فيما وراء الطبيعة، كلهم عالجوا هذا الموضوع، لكنه لا يزال دائمًا سرابًا جاريًا، لقـد تحـدى كـل محاولـة لإخضاعه. إنه مثـل الشـبح الغـامض، فـلا عجـب أن الأقدمـين قـد اتخذوا لأنفسهم آلهة من كل شيء غامض.

كيف تكشف الذاكرة نفسها ؟

إنها تعمل تمامًا مثل جهاز التسجيل. بمجرد أن يختفي تسـجيل الوقائع من عقلنا الواعي، تضعها الذاكرة في مخزن. وفيما بعد تقـدم لنا ذاكرتنا هذه الوقائع نفسها، سواء أردناها أولم نردها. كذلك توجد عدة (مراحل) في ذاكرتنا، وسوف أعود إلى هذه النقطة فيما بعد.

لكني أكرر (لأن هـذه النقطـة هامـة) أن ذاكرتنـا غالبًـا مـا تعمـل بالرغم منا إنها تختزن الحقائق الواقعة بدون أن ندرك هـذه العمليـة. وتحتفظ في مخزنها لكميات ضخمة مـن الصـور، والأفكـار.. ممـا لم نكن نعيها شعوريًّا، مثل الضجة والرائحة إلخ..

فكر مرة أخرى في مخ الطفل، الذي يسجل الذكريـات التـي لـن يكون قادرًا على إدراكها قبل مضي وقت طويل جدًا بعدها.

هل الذاكرة آلية ؟

سواء كنا نعرف أن الذاكرة تختزن أم لا، فإنها تعمل لا شـعوريًّا، وبطريقة آلية. وفي نفس الوقت تحفظ المعلومات في «أرشيف». وفي

حالة الفرد غير المتعلم أو غير المهتم، فإن توزيع التسجيلات يكون إلى حد ما عفويًا كيفما اتفق. وفى حالة الشخص الذى له ميل لأية موهبة (موهبة موسيقية أو أدبية أو عقلية رياضية بالفطرة.. إلخ) فإن ذاكرته «تبلور» عددًا كبيرًا من الكلمات، والصور.. إلخ مما له علاقة بالنزعة الرئيسية.

وهناك نوع من «السلك الموصل»، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نجذب طرف السلك، فتبدأ السلسلة كلها فى التحرك. هكذا يُسمّع التلاميذ الدروس عن ظهر قلب، حتى ولو لم يكونوا قد فهموا منها كلمة واحدة.

سوف أتناول فيما بعد السر الغامض العظيم وراء «عباقرة الرياضيات» الذين يستطيع أحدهم أن يعطيك الجَذْر السادس لأحد الأعداد المكونة من ١٨ رقمًا.. قبل أن تنطق اسم (جاك روبينسون) أو يخبرك باسم اليوم من بين أيام الأسبوع الذى سيوافق يوم ١٥ نوفمبر سنة ٢٨٤٤!.. ماذا يحدث؟ وما سر هذه «الموهبة» المذهلة؟ هل هى الذاكرة؟

الأمر ليس سهلا للغاية:

إن الناس غالبًا ما يخلطون بين الذاكرة «والعمليات الآلية» وكثيرون جدًا يظنون أن عمليات تقوية الذاكرة سوف تمنح صاحبها ذاكرة ممتازة. وهذا خطأ تمامًا. إن هذه العمليات مفيدة فى حالات معينة، ولكن يجب عدم الخلط بينها وبين الذاكرة الحقيقية، ونؤكد

أن الذاكـرة يجـب أن توجـه نحـو تداعـى الأفكـار المنطقـى، وتجـاه الذكاء. إن الذاكرة تشـمل الشـخصية كلـها. ونوعيتـها تتوقـف علـى ما يحثها ويدفعها.

إننا نتذكر ما نحبه أكثر

هذه النقطة الأخيرة هامة جدًا. كم من مرات كثـيرة رأينـا تلاميـذ لا يستطيعون أن يتذكروا ما تعلموه. لمجرد أنهم كانوا فقط لا يحبون المدرس؟ وكل ما يجب أن يعمـل هـو أن نضعـهم فـى فصـل دراسـى آخر، فتعود ذاكرتهم إلى طبيعتها كأنما مسها سحر غامض!

ومادامت الذاكرة تشمل الشخصية كلها، فهى تعتمـد أيضًا علـى عدد من العوامل التى سوف نتأملها الآن.

هل الذاكرة تعتمد على الانتباه ؟

لا جدال فى أنها تعتمد فعلا على الانتباه. ولكى تستظهر شيئًا:

- يجب أن تكون منتبهًا.
- يجب أن تكون مهتمًا ومستمتعًا بالمهمة التى تؤديها.

(إن الأشخاص الذين لا يعرفون كيف يتعلمون أو كيف يتذكرون، تسعة من عشرة منهم لا يشعرون باهتمام أو متعة فيما يمارسون).

لهذا:

- فإن الذاكرة تنمو دائمًا بمجرد أن ينمو الاهتمام أيضًا.

ما هو الانتباه؟ إنه يحدث عندما يركز العقل على حقيقة محددة. البعض يركزون انتباههم على الترابط المنطقى للأفكار. والبعض يركز على الصور الحية التى تصورها الكلمات. والبعض يركز على المشاعر المثارة أو على صوت الكلمات.. إلخ.

إن الذاكرة تعتمد أولا، وغالبًا على الانتباه الذى نبذله حيال ما نسمع ونرى. إنها تعتمد على قدر الاهتمام الذى نضفيه على الموضوع الذى نريد أن نتذكره. وكما سبق أن قلت، إننا دائمًا نتذكر ما نحب. والمشكلة كلها هى أن تنمّى مراكز الاهتمام هذه. وأعتقد أن أى شخص يستطيع أن يتذكر أى شىء بشرط أن يكون متحمسًا بما يكفى ليجرب باجتهاد شديد.

هل الذاكرة تعتمد على العادة ؟

ما هى العادة؟ إنها أسلوب للتصرف، يكتسب بالتدريب وقدر كبير من التكر إننا نكتسب عاداتنا تمامًا كما تفعل الحيوانات، وذلك بتكرار أعمالنا. إنها عاداتنا فى الغالب التى تمكننا من أن نكيف أنفسنا مع العالم لمحيط بنا. فعندما نسمح لعاداتنا بأن تنطلق بحرية، تتدفق أعمالنا بطريقة آلية بدون انتباه واع منا بأننا منهمكون فى هذه الأعمال.

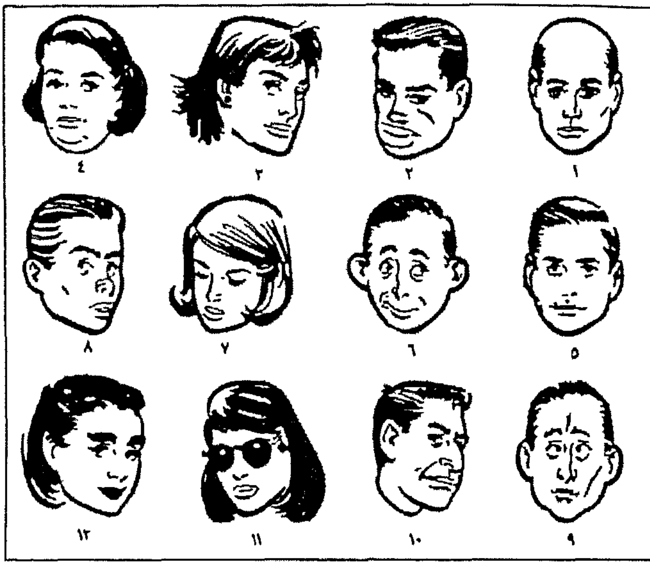
ما هو الخلاف إذن بين ذاكرتنا وعاداتنا؟

كلنا نعلم كيف نستخدم الشوكة فى تناول الطعام. هذه عادة. لكن الذاكرة أيضًا لها دخل فيها، لأن هذا الفعل مبنى على أفعال أخرى مشابهة التى عن طريقها نتذكر الذكرى اللاشعورية. إن الذاكرة – كيفما كانت – هى قبل كل شىء نوع من «التفكير». فالذاكرة تقدم نفسها لعقلنا. كذلك العادات والذاكرة موضوعتان على مستويين مختلفين. لكن هذا لا يمنعهما من العمل بعضهما مع بعض من وقت لآخر (عندما نستذكر نصًا «عن ظهر قلب» على سبيل المثال. لكن هذه ليست ذاكرة، بمعنى الكلمة).

اختبار الوجوه رقم (٢)

- ابدأ تشغيل ساعتك الميقاتية.

- انظر إلى هذه الوجوه لمدة خمس دقائق، واحتفظ فى عقلك بملاحظات، عن ملامحهم الطبيعية المميزة.. أو عيوبهم.



- هل انتهيت؟ إذن عد ثانية إلى صفحة (٨).

هل الذاكرة تعتمد على التكرار؟

«كرر.. كرر.. فإنك دائمًا تكتسب شيئًا بالتكرار!».

هذا هو المبدأ الأساسي غالبًا في الدروس المدرسية. سَمّع كلمة بكلمة. تكرار مستمر حتى يرهق التلاميذ تمامًا. ويُحشر النص في رءوسهم حتى يسأموا منه. وفي اليوم التالي. بمجرد أن يحصلوا على الكلمة الأولى كدليل.. يمكنهم أن يطلقوا باقي النص كمدفع سريع الطلقات.

في هذه الحالة لا يكون هذا من عمل الذاكرة. إنها مجرد استدعاء. ولكن هذا التكرار لا يتطلب فهمًا أو انتباها. هذا التكرار.. تجده في كل مكان. الإعلانات تسيطر علينا بالتكرار. انظر إلى أي مكان. وسوف ترى أسماء الأدوية، السجاير، الملابس، الأثاث.. إلخ. وكلها تتكرر طوال اليوم. وعامًا بعد عام. مثل المطرقة تدق فوق جمجمتك. إن مرض الضغط العالي مقترن بهذا التكرار.

كل إعلان، وأي فيلم للدعاية يهدف إلى إحداث صدمة حقيقية سواء بالكلمة، أو بالألوان، أو بالصور الدعائية. إن المخ البشري يُعامَل على أنه عجينة تتلقى الكلمات. إن مكانته تنخفض إلى مستوى عضو في الجسم بدون فهم أو أهمية. لكن الحقيقة أن هذه الطريقة «تنجح».

إن رجال الدعاية والإعلان يريدونك أن تتذكر، وأنت تتذكر فعلا. لأنهم يسمعونك الأغنية القديمة نفسها بجميع الطبقات الصوتية؛ لأنهم يعلمون أن التكرار عامل قوى فى التذكر.

هل هى الذاكرة التى تنحط بهذا التكرار؟ كلا بالتأكيد. إننا هنا بعيدون عن مملكة العقل والذاكرة الإرادية. لكن التكرار عامل يجب أن ندخله فى حسابنا، إذا كنا نريد أن نحصل على ذاكرة «آلية» تمكننا من اجتياز امتحان ما بدون أن نعرف عنه شيئًا. لكن إذا اعتمدنا عليه فإن هذا يعرضنا لسقطة عنيفة فى الدراسات التى تحتاج إلى فهم وتفكير.

هل الذاكرة تعتمد على الانفعال ؟

إن الأشخاص «الحساسين» غالبًا ما يملكون مجموعة من الذكريات. إن خيالهم (الذى لا تكبحه عقولهم) يجمع لهم الانفعالات العاطفية. هذه الانفعالات تنمو لها جذور ثابتة. مثل هؤلاء الناس تحكمهم مشاعرهم وأحاسيسهم. وهم يتذكرون حقائق معينة كاملة حدثت منذ ثلاثين عامًا. بشرط أن يتذكروا الانطباعات العميقة التى أحدثتها هذه الحقائق.

من الممكن أن يكون التخيل خادمًا جيدًا جدًّا للذاكرة. ما علينا إلا أن نفكر فى المؤلفين العظام، لنجد أن للشخص الموهوب خيالاً

طبيعيًا. فهو يتذكر بسهولة لأن خياله يثرى الذاكرة بصور منقوشة. وهو باستمرار مدرك واعٍ للمشاعر التى تثيرها الأشياء.

هذه الروابط والعلاقات المتبادلة هامة. لأنه إذا أمكن للذاكرة أن تَثْبُت بإحكام بواسطة الخيال. فإن الخيال نفسه يمكن أن ينمو. ومن الأسهل أن نتذكر حقيقة تاريخية، أو تاريخًا فلكيًا، أو اسمًا، إذا تخيلنا مناظر حيّة «توضح» الأشياء التى نريد أن نتذكرها. إن هذا جزء من التدريب، وسوف أعود إليه فيما بعد.

ومع ذلك، ففى بعض الحالات، من الممكن أن ينقلب التخيل ضد الفرد ويطمس الذاكرة. دعنا مرة أخرى نفكر فى الأفراد العصبيين الذين شلّهم الخوف، ومن ثم أصبحوا غير قادرين على تذكر أصغر جملة من الأدب الذى يحفظونه عن ظهر قلب.

إننا هنا أمام «عائق عقلى» حقيقى، ناتج عن تخيل مرضى (إحساسه بأن الناس يسخرون منه مثلا). فى هذه الحالة، لا تكون الذاكرة هى التى تتطلب علاجًا، بل الحالة النفسية، التى تمنع هذه الذاكرة من العمل.

هل الذاكرة تعتمد على التركيز ؟

هنا تصبح المشكلة معقدة قليل. إننا نعلم أن ثمة ورقتين رابحتين تفيدان فى السيطرة على الذاكرة هما: الانتباه، والاهتمام، الذى نضفيه على أى شىء نكون بصدد دراسته.

وإذا تمادينا فى هذا الانتباه إلى أقصاه، فإننا نحصل على التركيز، فما هو التركيز؟.. إنه نوع من «الاستحواذ الفكرى»، لكنه محكوم بالإرادة. إن الشخص الذى يركز يصل إلى النقطة التى عندها لا يرى، ولا يحفظ غير الشىء الواحد الذى يركز عليه، ويتجاهل كل شىء حوله.

قد يكون التركيز آليًّا. ونجد هذا فى الأشخاص الذين يستغرقون فى موضوع ما بحيث لا يديرون رءوسهم عنه حتى ولو حدث بجانبهم انفجار. وقد يكون التركيز أيضًا عن قصد، وذلك عن طريق التدريب التدريجى، الذى يجعل من الممكن الانسحاب من العالم الخارجى، والاستغراق فى المهمة.

لكن التركيز متعب، ليس للمخ كله، لكن فقط بالنسبة لذلك الجزء المستثار منه بالتركيز. والتركيز العميق، بإرهاقه للمنطقة المستثارة من المخ، يمكنه أن يؤدى بسرعة إلى النعاس، بل حتى إلى التنويم المغناطيسى.

إن المشكلة فى الذاكرة، هى أن «تستخدم» التركيز، وليس مجرد أن تخضع له. لذلك، فإننا بتكرار التمرينات (التى ستراها فيما بعد) لابد أن نصل إلى المرحلة التى نستطيع فيها أن نركز بطريقة طبيعية تمامًا، وبدون أى مجهود. ولكى نفعل هذا، يجب أن نتغلب على «عقل الفراشة». الذى يجعل الإنسان يقفز من فكرة إلى أخرى، ومن إحساس إلى آخر، بلا ترتيب أو منطق. وفى هذا النوع من العقل

يسيطر التشويش العام على المخ. وهو ما نستطيع «بالتمرينات» أن نعلّمه أن يحصر المعلومات فى مجرى التركيز والذاكرة.

هل الذاكرة تعتمد على التصنيف ؟

إذا كان عندك عدد كبير من الملحوظات أو المراجع تغطى مجموعة متنوعة من الموضوعات، فماذا تفعل أساسًا؟ أن تحفظها فى ملف بنظام منطقى؛ سواء حسب المؤلّف أو الموضوع. إنك تحتاج إلى نظام فهرسة، حتى تستطيع أن تكتشف موضعها مرة أخرى.

والآن، بينما كثير من الناس يستعملون نظام الأرشيف المنظم فى حياتهم العملية. فإنهم لا يهتمون باتباع هذا النظام مع ذاكرتهم. إنهم لا يخطر ببالهم أن المخ أيضًا نوع من (خزانة الأرشيف) التى تحتاج ترتيبًا منطقيًا، وخانات لتصنيف الأوراق.

إذا أردت أن تعيد إليك ذاكرتك ما كانت قد اختزنته، فيجب أن يكون كل شىء فيها خاضعًا للفهرسة. لكن كيف تنجح فى هذا؟ إذا اتبعت أسلوب التدريب الذى ستجده فى هذا الكتاب فيما بعد.

من الواضح أنه إذا درست أية مادة، فعليك أن توجد فكرة عامة تدور حولها نقاط فردية. وبعمل هذا تخلق «إطارًا» تنتظم بداخله الأفكار التى تتبعه. وهكذا تشكل ذاكرتك كتلة متماسكة، أو سلسلة منطقية، تعيد إليك - حتمًا - كل تفاصيل الدراسة التى سبق أن اختزنتها الذاكرة.

هل الذاكرة تعتمد على تداعى الأفكار؟

ما هو تداعى الأفكار؟ إنه ينشأ عندما يكون الذى تقوله (أو تفكر فيه) معتمدًا على فكرة سابقة.

على سبيل المثال.. إذا طلبت منك تداعيات أفكار لكلمة «زهرة». فقد تجيب: زهرية، لون، حديقة، جمال، أحمر، أخضر (أو أى لون آخر)، تربة، عطر، حفلات زواج، تحايا.. إلخ. والأشخاص المدربون يستطيعون أن يذكروا بسرعة وبدون تفكير عشرات من الكلمات المترابطة مع الكلمة الأصلية.

دعنا نجرى اختبارًا صغيرًا.

خذ فرخًا من الورق، وساعتك (أو ساعة التوقيت)، وقلمًا. ثم اجلس لتكتب. لا تكن متوترًا. دع تفكيرك يجرى متحررًا، مثل آلة مشحمة جيدًا. والآن..

دع أفكارك تتداعى!

اكتب فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات مما تكون - بالنسبة لك - مترابطة مع كلمة.. «شمس».

- أوقف ساعتك.. وإلى التمرين الثانى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمة.. «محيط»..

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين التالى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى.. «ثلج وحقل»..

● أوقف ساعتك.. وإلى التمرين التالى..

اكتب.. فى دقيقة واحدة، أكبر عدد ممكن من الكلمات المترابطة مع كلمتى.. «أب وابن»..

● أوقف ساعتك..

● والآن انظر إلى الإجابة فى أسفل هذا الكلام، وقارنها بإجابتك.إن إجابتنا عبارة عن قائمة من الكلمات التى كتبها شخص نال تدريبًا «جزئيًا»، واكتسب - فى فترة قصيرة - ذاكرة يحسد عليها. يمكنك أن تنقد الإجابة، وبسرعة. ضع الكلمات فى ترتيب أكثر منطقًا.

النتائج

١ - شمس: ضوء - جمال - طاقة - حياة - حرارة - خصب - قمح - شونة - صباح - ميلاد - أزهار - السمت - يحرق - مرض- طبيب - مرح - سعادة - صحة - أحمر - نار.

● سوف توافق على أن كتابة هذا القدر فى دقيقة واحدة لا بأس به. فماذا كتبت أنت؟ كم كلمة حصلت عليها؟ لا شك أنك قد

سلكت في اتجاهًا مختلفًا. (مواصلا باطراد مع الأضداد. مثلا: شمس، نهار، قمر، ليل، حرارة، برد إلخ). لقد كان الغرض كله هو تقديم أكثر الترابطات منطقًا. والأمر لك في أن تقيّم نتائجك على أساس الكمية، وأيضًا على أساس النوعية.

٢ - محيط: اتساع - لا نهائي - سفينة - رحيل - افتراق - لوعة - عاصفة - صراع عنيف - عمق - يرسب - مجهول - أمواج- زئير - سمك - سكون - ظلام - فاقد الوعي - أسود.

● نفس التعليقات كما سبق. من الواضح أن ترابط كلماتك قد يكون مختلفًا تمامًا (مثلا محيط، سفينة، بحار، شراع، ريح.. إلخ).

٣ - ثلج وحقل: اتساع- قفر - بياض - نقاء - مختبئ- حيلة- انتظار - نوم - خطر - غربان سود - موت - حزن.

٤ - أب وابن: ثقة - مستقبل - قوة - رجولة - إشعاع عظمة- مقدرة - أمان - هدوء - رقة - تفاهم.

لماذا قدمنا هذه الاختبارات والأمثلة.؟ لأنها أساس الذاكرة المدربة، ولأن تداعي الأفكار يمكّننا من تذكر قوائم طويلة من الكلمات (أو التواريخ.. إلخ). وأكثر من هذا فإن تداعيات الأفكار تتكون في أثناء النوم. ويوجد كثير من الشواهد حيث أنتجت هذه التداعيات اللاشعورية نتائج من لدرجة الأولى.

هل تظهر ذاكرتك فى كتابتك ؟

من الأمور المشوقة أن تعرف ما إذا كانت هناك أية علاقة بين الذاكرة وخط اليد.

بعض المتخصصين فى دراسة خط اليد باعتباره معبرًا عن شخصية الإنسان (وليسوا مجرد خبراء فى فن الخط) يعتقدون أنه لا توجد مثل هذه العلاقة بين ذاكرة الإنسان وخطه. ويقولون إنه مادامت الذاكرة ليست سمة مميزة للشخصية، فإنها لا تستطيع أن تظهر فى خط يده. ويقول الكثيرون إن سمات الخُلُق. هى فقط التى تظهر فى خط اليد.

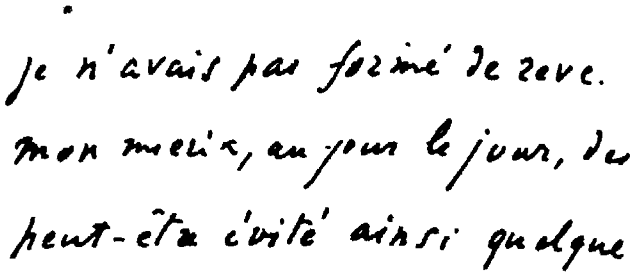
وأنا أعتقد أن هذا غير صحيح.

فى استطاعتنا أن ندرك بسهولة أن خط شخص ذكى يتسم بالسرعة وسهولة التشكيل.. وتكوين الحروف وترابطها، ونسق الكتابة عمومًا.

إذن.. مادامت الذاكرة هى إحدى عوامل الذكاء، فينبغى أن يكون من السهل إيجاد صلات بينها وبين خط اليد.

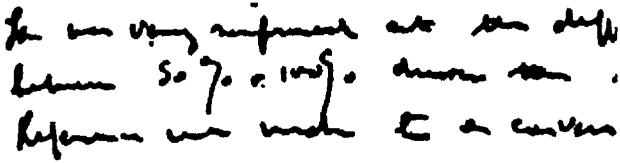
- من الأمور المدروسة عمومًا فى خط اليد أن الرقة والرشاقة، - والاستدارة، والانفتاح نسبيًا، هى سمات ما أسمّيه الذاكرة الفورية للانطباعات المتلقاة (لا يهم فى أى حقل). وأضيف إلى هذا الخط

المتناسق بعضه بجانب بعض كما هو مبين في النموذج الجيد (أسفل هذا الكلام) لخط يد بيرجسون الأنيق جدًا.



● خط مترابط، متلاصق، صغير، مقيد، مع شيء من الضغط القوى يدل على ذاكرة انتقائية، من الممكن أن يقال بغير تحيز إنها متوازنة.

بالإضافة إلى هذه النماذج، يوجد الخط العنكبوتي، الذى نعطى له مثالا نموذجيًا كالآتي:



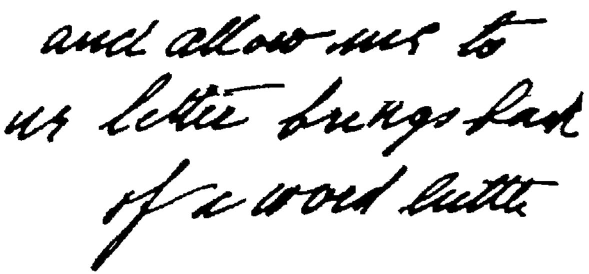
لكن في علم دراسة الخط من حيث تعبيره عن شخصية الإنسان، لا يكفى أن تصدر البيانات، بل يجب أن نبرهن عليها. لهذا فقد عمدت إلى إيجاد بعض خطوط الأشخاص الذين عرفتهم جيدًا. وهكذا استطعت أن أراجع وأتحقق من أنهم يملكون ذاكرة ممتازة، أو على

العكس، استطعت أن ألاحظ أن ذاكرتهم غالبًا ما كانت تخذلهم، وكانت دائمًا هوائية متقلبة.

مخ قوى

فلنبدأ بهذا الخط اليدوى، وهو خط رجل ذى مخ قوى، قدرته فوق المتوسط، له ثقافة واسعة، ومعرفة عظيمة، وكانت ذاكرته قوية بدرجة مذهلة.

خطه دائمًا محدد بدقة، منظم جيدًا، واضح جدًّا، ليس فقط فى العرض، ولكن فى التنفيذ أيضًا. وفوق هذا كان معتادًا أن يقول إن الغرض من الكتابة هو أن يكون الخط مقروءًا، حتى تُحَل طلاسمه. لهذا يجب أن يكون الخط واضحًا ومقروءًا.

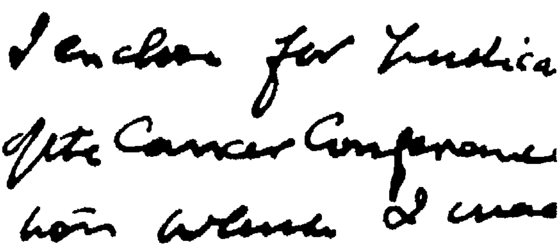


وهذا خط يدوى يبدو مترابطًا بالتصاق شديد، برغم أنه فى الواقع مقسم إلى مجموعات. الحرف الأول من الكلمة يكون أحيانًا منفصلا عن بقيتها، لكن الكل مترابط. إن الخط المتلاصق علامة على تركيز الفكر، والانتباه المؤكد. والخط المائل يدل على ترابط الأفكار،

والتفكير المتدفق فى أسلوب منطقى تمامًا. لا نجد هنا إغفالا لكلمة أو حرف ولا شيئًا من الانتقال السريع الذى وجدناه عن بعض الناس الذين وشت بهم خطوطهم المستهترة، التى تكاد تكون هوائية مهزوزة متقلبة.

ذكاء حاد

وهنا نجد خطًا يدويًا آخر متلاصقًا جدًا، جيد الترتيب، وهو أيضًا واضح ومقروء.. كالآتى:



هنا نجد كل دلالات الذكاء العالى المستوى. وفى الواقع، كان كاتب هذه السطور - وهو مهندس تجارى - موهوبًا بدرجة ملحوظة. أضف إلى هذا، أنه كان يمتلك ذاكرة يعتمد عليها لدرجة غير عادية، ليس فقط بالنسبة للأمور التى فى حدود تخصصه، ولكن عمومًا بالنسبة لكل شىء سبق أن قرأه، أو رآه، أو سمعه.

هذه الذاكرات راسخة التنظيم، تقدم مساعدات قيمة للعقل الحيوى والمتقبل، الذى يكون متفتحًا لكل شىء.

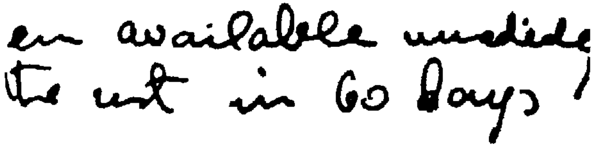
إن كلا من هذين الخطين له هذه الصفات الثلاث المـيزة للذاكـرة القوية.

- الانتباه لموضوع الدراسة.
- القدرة على التسجيل.
- الفورية فى التذكر.

ذاكرة «سمعية»

إن الموسيقيين يملكون بالتأكيد ذاكـرة سمعيـة. كدليـل علـى هـذا سـأقدم هـذا الخـط اليـدوى فقـط – بـدون بحـث عـن خطـوط بعـض العازفين العظـام أو مؤلفـى الموسـيقى – وهـذا الخـط مفعـم بالحيويـة والأناقة، وهو خط يد عازفة بيانو ممتازة، ذاكرتها السـمعية مذهلـة. وهى قادرة على أن تعيد عزف قطعة موسيقية على البيانو بأى طـول معقول، بمجرد أن تسمعها. وتستطيع أن تتذكر صفحـة بـالذات مـن الموسيقى التى لم تعزفها منذ سنين. وتعزفها فى الحال بدون خطأ.

وهذا هو خط يدها:



انظر كم هو يقظ، ورشيق، وسريع. وإنـه نـادرًا مـا يتصـل بعضـه ببعـض، لكنـه مـتراص وأقـرب إلى التشـكل فـى مجموعـات. لاحـظ بالمناسبة مدى أناقة الحروف والمزج بين الزوايا والمنحنيات.

إن مثل هذه الذاكرة السمعية ليست الميزة الوحيدة للموسيقيين، وهى تفسر لماذا يشعر بعض الأطفال بالحاجة إلى الدراسة بصوت مرتفع. إنهم لا يستطيعون أن يحفظوا عن ظهر قلب غير المعلومات التى يسمعونها.

وفيما بعد، ظهرت وسائل كثيرة فى تعليم اللغات، وبخاصة لإتقان اللهجة الصحيحة. وهى مبنية على مبدأ الذاكرة السمعية هذا.

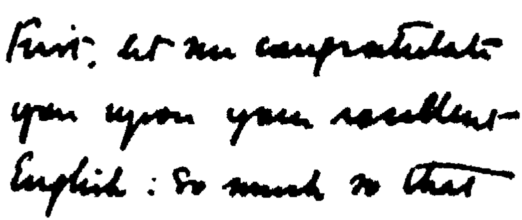
وأضيف بهذه المناسبة أن صاحبتنا عازفة البيانو تتمتع بميل مدهش نحو اللغات.

ذاكرة بصرية

وأكثر من هذا توجد صلة قوية بين الذاكرة السمعية، وموهبة استيعاب اللغات. جاءنى شاب مؤخرًا ليطلب منى نصيحة، وكان يشكو من أنه ليست لديه أية قابلية لتعلم اللغات. وعندما استجوبته، فسر لى أنه لا يملك ذاكرةسمعية، ولا يستطيع أن يحتفظ فى ذاكرته بالكلمات الأجنبية، أو نطقها. ودائمًا يختلط عليه أمرها.

وعلى النقيض، فإن هذا الشاب يملك ذاكرة بصرية ممتازة ويتمتع بموهبة الرسم.

وهذا خط يدوى لشخص يملك ذاكرة بصرية مدهشة:



إنه شخص يستطيع أن يتذكر، بعد سنوات، مكان مستند معين من الأرشيف. في أي قسم منه، وإذا ما كان في القمة أم في القاع، إلى اليمين أم إلى اليسار، وإذا ما كان يشبه هذا أم ذاك، وماذا كان لونه. ويمكنه أن يخبرك بأن جملة كذا وكذا، كانت في كتاب كذا وكذا. في الصفحة اليمنى.. وفي وسط الصفحة.. إلخ.

هنا نجد أن التسجيل البصري دقيق للغاية، حتى إنه كان غالبًا ما يساعد هذا الشخص في بحثه. ودعني أضيف أن هذه الكتابة، (لاحظ أن كل كلمة مترابطة في حدود ذاتها) تدل على دقة الأفكار ووضوحها. هنا، لا تكون الذاكرة مجرد مسجل يعتمد عليه فقط، بل إنها أيضًا مرتبة ومنظمة، مما يمكن كاتب هذه السطور من أن يتذكر – على سبيل المثال – رقم تليفون قد نسيه تمامًا منذ وقت طويل. أو يتذكر مجموعة كاملة من الانطباعات لذكريات محددة جدًا.

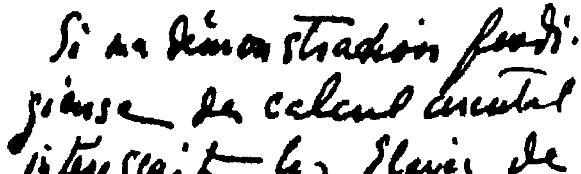
قد يبدو أن كل ما علينا أن نفعله، هو أن نجد مفتاح درج العقل الذي رُتِّبت فيه هذه الذكريات بعناية، وتفتحه عن آخره ليكون مستعدًا أن يسلم لك كنوزه.

هذا هو ما يحدث للأطفال، الذين يضطرون أن يكتبوا حتى يستطيعوا أن يتذكروا. إنها أيضًا الحالة نفسها مع الناس الذين يكتبون التفاصيل الحيوية حتى لا ينسوها، ثم يتضح لهم أنهم لم يكونوا محتاجين للرجوع إلى التفاصيل التي كتبوها. لقد حدثت عملية التثبيت بمجرد الكتابة. وهذا مثال آخر للذاكرة البصرية.

ذاكرة العبقرية الرياضية

إن المقدرة فوق العادية التى يتمتــع بـها ابنـا ديامـاندى الاثنـان، تشرح فكرة الذاكرة البصرية. إن يورانـــى ديامـاندى التـى تـرى خـط يدها فى هذه الصفحة، قد تفتحت قدراتها الخاصة عندما كانت فى السـابقة مـن عمرهـا. إن قدرتـها علـى التخيـل وبالتـالى ذاكرتـــها البصرية - لا تنطبق إلا على الأرقام، التى كـانت تبدو لهـا وكأنــها ملونة.

كانت العمليات الحسابية العقلية التى تجريها، تشبه كثيرًا التـى كان يجريها أخوها. كان مكتوبًا علـى السـبورة خمسـة صفـوف كـل منها يحوى خمسة أرقـام. نظـرت إلى هـذا المربـع نحـو دقيقـة، ثـم أدارت ظهرها للسبورة، واستطاعت أن تسرد أرقام المربع مبتدئة مــن أى ركن إلى أى اتجاه. وكانت تنطق أى رقـم يُذكـر لهـا موقعـه مـن المربع الذى على السبورة. ثم جمعت الصفـوف فـى رأسـها، وقـامت بجميع أنواع الحسابات على هذه الأرقام. عمليـات طـرح، وضـرب، وقسمة، وتربيع.. إلخ. واستطاعت أن ترفع رقمًا إلى القوة العشـرين، التى يمكن أن تكون مكونة من ٧ إلى عشرين رقمًا معنويًا ذا قيمة.



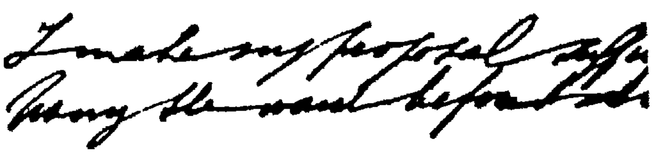
ترى ماذا كان يظهر من خط يدها؟ انظر مرة أخرى كـم هـو مفعم بالحيوية، وكم هو مبتكر. إن الحروف هنا متقاربة، ومكتوبة بسـرعة ملحوظة. وثمة ميزة ملفتة للنظر، وهى الشرطة الأفقيـــة فـى حـرف الـ "t" وفى نهايات الكلمات، تمتد نحوهــا وإن كـانت غـير متصلـة بالكلمة التالية.

وأضيف أن «يوراني ديامـاندى» كـانت يونانيـة، وهكـذا لم تكـن تكتب بلغتها الوطنية. ومع ذلك، كانت تكتب الفرنسية بسهولة!

وكانت حقًا قد نالت تعليمًا عامًّا متوسطًا. وما دمنا قد تكلمنا تـوًّا عن نهايات الكلمات التى تكاد تتصل بالكلمة التالية، فسوف ننـهى الكلام عن هذا الخط العجيب.

ذاكرة غامضة

كان هذا الخط يكتب – فى أثناء مشاهدتى – بسرعة مذهلة، بيد إنسانة كانت تحت تأثير نـوع مـن الغشـية، وكـانت تكتـب بـإملاء صوت داخلى. وأضيف بأن هذا ليس خطها العادى (الذى كان أكـثر بطئًا ومختلفًا تمامًا) وليس بلغتها القومية.

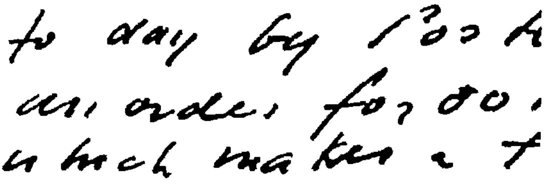


وهذا هو ما يسمى «الكتابة التلقائية». كيف يمكننا أن نعللها؟ إن هذا المثال لا يمكن أن نسميه خدعة متعمدة. لقد اختبرها إخصـائيون

في الطب وتأكدوا من صحتها. لكنى لا أستطيع أن أقول هنا أكثر من هذا.

لا ذاكرة

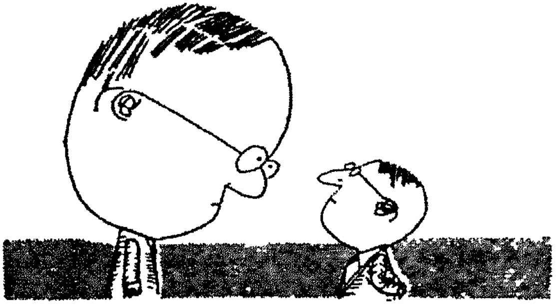
وكما حاولنا هنا أن نجمع عينات من الخطوط اليدوية لأشخاص تعتبر ذاكرتهم فوق المتوسط، فلننظر الآن إلى كتابة شخص ما، له ذاكرة سيئة فعلا، والذى يجد صعوبة كبيرة فى تذكر ما قيل له، وما يقرؤه. باختصار، فهو شخص له ذاكرة تشبه المنخل.



مرة أخرى نجد هنا خطًّا يدويًّا متقاربًا، لكن تشكيله ليس جيدًا. وبمعنى آخر نقول إنه لا يوجد ارتباط منطقى كاف بين الأفكار والأفعال.

هل هذه حقًا ذاكرة معيبة؟ أو هل هذه الذاكرة لم تدرّب بأسلوب منهجى؟

فى الواقع، لا يوجد إنسان بغير ذاكرة، وإنى أميل إلى الاعتقاد بأن ما يفتقر إليه فعلا بعض الناس، هو الرغبة فى بذل الجهد المطلوب لتنمية ذاكرتهم. وهذا هو كل ما يهدف إليه هذا الكتاب.



حالات فردية

أرجوك.. ما هو الجّذر السادس للعدد ٣٤٧٢٤٦٨٧٤٣٢٨ ؟

سوف تخرج جداول اللوغاريتمات. وبعد ثلاثة أشهر، وأنت مازلت تعمل على استخراجه. لكن إذا طلبته من أحد «عباقرة الرياضيات»، فمن المحتمل أن تحصل على الإجابة في بحر بضع دقائق.

ما هو اسم اليوم الذى صادف ٣ يناير فى سنة ١٩٥٤ ؟

تكون حسن الحظ إذا استطعت أن تحصل على الإجابة فى بحر سنة. أما «عبقرى الرياضيات» فيمكنه أن يستخرج الإجابة فى ثلاثين ثانية. آخذًا فى حسبانه كل شىء، السنوات الكبيسة، وتعديل التقويم فى سنة ١٥٨٢.. إلخ..!

هل تحب أن ترى نماذج أخرى من الإجابات الفورية من مشاهير الإخصائيين الرياضيين مثل ديفي، وفلورى، وأنودى.. وآخرين؟.

- ما هو الرقم الذى يختلف جذره التربيعى عن جذره التكعيبى بـ ١٨؟ (= ٧٢٩، هذه الإجابة أعطيت فى دقيقتين) هل تحب أن تراجع هذه الإجابة؟

- أعطنى عددين بحيث يكون الفرق بين أربعة أضعاف الأول، وثلاثة أضعاف الثانى يساوى ٧، وإذا بدّلت الأعداد، يصير العدد ناقصًا ١٨. (مثل هذا الرقم ليس له وجود، وكانت هذه إجابة اينودى بعد دقيقة واحدة).

فى استطاعتى أن أقدم أمثلة أخرى. لكن هذه النماذج تكفينا كى نسأل أنفسنا من يكون هؤلاء «العباقرة الرياضيون»؟. هل هم آدميون؟ أو فوق الطبيعة البشرية «سوبرمان»؟ هل هم - دون أن يعلموا · يستخدمون إمكانيات كامنة خفية فى المخ البشرى؟.

عندما نتذكر أن «فلورى» كانت «متخلفة عقليًا». ومع ذلك تتلاعب بأكثر العمليات غرابة، فإن هذا يجعلنا نفكر: هل هى إحدى حالات الذاكرة الجبارة؟ تذكّر فقط أن «أنودى» و «داجوبرت» اعتادا أن يتكاسلا عن سؤال نفسيهما هذا النوع من الأسئلة: «أى أيام الأسبوع يوافق اليوم العاشر من أكتوبر سنة ٢٦٣٤٥٦٢٣؟». فلماذا وكيف تحل أدمغتهم مثل هذه المسائل فى

دقـائق. علـى حـين تسـتغرق شـهورًا مـن المتخصـص العــادى فــى الرياضيات؟.

يجب أن تكون الإجابة أنهم يملكون «ذاكــرة» اسـتثنائية مذهلـة. لقد لوحظـت أشـياء مختلفـة. مثـلا: بعـض حـالات منتـهى النضـج العقلى المبكر فى المسائل الرياضية. يفقدون مواهبهم عندما يصبحــون متعلمين. إنـــهم لا يسـتطيعون أن يفسـروا كيـف ينجـزون مثـل هـذه النتائج المذهلة. وقد اعتاد «ديامونديى» أن يقول:

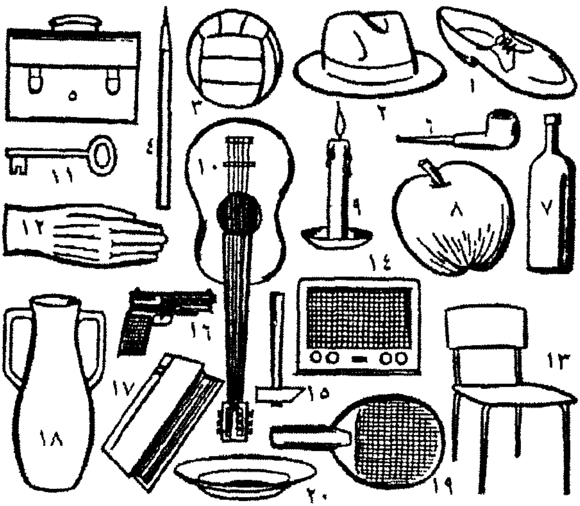
– إنني سيد الأرقام.. لأنى أرى لونها. إن الصفر بالنسبة لى يبـدو أبيض والواحد.. أسود.. وهكذا.

إن هذا يفســر كـل شـىء للحاسـب نفســه.. لكنـه لا يعنــى شـيئًا بالنسبة لنا. ونحن نعلم أن «داجوبـرت» اعتـاد أن يجـرى حسـاباته فى أثناء عزفه على الكمان!

لقد ظهر مثل هؤلاء الناس. فى فصول قصيرة فى برامج المنوعـات فى صالات الموسيقى. لكن لم يُبْدِ اهتمامًا بهم إلا القليلون من العلمـاء برغم أن معرفة القوانين التى تحكم أدمغتهم مشوقة للغاية.

اختبار الأشياء المحسوسة

- اضغط زر ساعتك الميقاتية.
- انظر إلى هذه الأشياء، وأرقامها، لمدة خمس دقائق.



- هل انتهيت؟ الآن اقلب الصفحات وعد إلى صفحة (١٠)

أحيانًـا، تظـهر موهبتـهم كمفاجـأة مذهلـة عندمـا يشـبون مـن الطفولة والشيء الأكثر إذهالا أن الحسـابات الرهيبـة فعـلا (بالنسـبة للحاسب العادى) تبدو وكأنها «تحل نفسـها بنفسـها» مـن أجلـهم،

إنـها – بالنسـبة لهـؤلاء العبـاقرة الصغـار تعتـبر سـهلة، واضحـة، فوريـة. لا تعليـل لهـا. وهـم يشـكون مـن أن فقـد موهبتـهم سـيدمر حياتهم. وهنا يجب أن نسأل أنفسنا مرة أخرى:

ماذا يحدث؟ وما هي هذه الذاكـرة؟ ومـا هـي هـذه البديهـة التـي تجيب بدون أن تضطر إلى بذل أقل مجهود، كما لو كـانوا يمارسـون لعبة، وبدون حاجة إلى إجراء عمليات حسابية.

الذاكرة والتنويم المغناطيسى

أحيانًا يمكن الحصول على نتائج فوق العادية، عندما نطلبها مـن ذاكرة مريض واقع تحت تأثير التنويم المغناطيسى. يبدو أن الحقائق، التى غمرها النسيان منذ فترة طويلـة، تنـهض مـن طبقـات الضبـاب الكثيفة، ثم «يرى» المريض الماضى، ويسـتطيع أن يعيـد بدقـة تامـة الأفعال التـى قـام بـها منـذ سـنوات طويلـة، وإذا أوحـى إليـه بأنـه «يعيش حياته مرة أخرى» فى مرحلة معينـــة، فإنـه يسـتعيد صـوت الشخص الموحَى إليه، وحركاته، وتصرفاته.

وفى حالات المشى فى أثناء النوم بالذات تكـون الذاكـرة واضحـة بدرجة غير عادية. إن المشى فى أثناء النوم حالة يبدو فيـها المريـض نائمًا. لكنه يجيب عند التحـدث إليـه. ويطيـع مـا يصـدر إليـه مـن أوامر. وفى هذه الحالـة يقـوى رد الفعـل العضلـى. وعنـد أقـل لمسـة يحدث انقباض عضلى. أما أحاسيس الشم والنظـر، والسـمع فتصبـح

حادة بدرجة لا يصدقها عقل. وتزداد قوة العضلات، وتسمّع الذاكرة كل الصفحات التى سمعها المريض مرة واحدة فقط، منذ فترة طويلة مضت.

إننا نجد هذا من وقت لآخر فى الأشخاص «الهستيريين». وحالة المشى فى أثناء النوم، قد تظهر تلقائيًا فى بعض المرضى. فتحدث لهم هلوسة وهذيانًا فى أحلامهم، ويتكلمون فى نومهم، وينهضون من مخادعهم، ويمارسون الأعمال بدقة مذهلة، وفى منتهى الإتقان، مما لا ينجزونه فى حالتهم الطبيعية.

أما وجه «السائر ليلا» فيبقى متحجرًا بدون انفعال. وهو لا يسمع شيئًا، ولا يرى شيئًا. ويظل نائمًا النسبة لأى شىء لا يشكل جزءًا من حلمه الداخلى. وعندما تنتهى «الأزمة». يعود هذا «السائر ليلا» إلى سريره، ينام فى هدوء وسلام. وعندما يستيقظ من نومه، لا يتذكر شيئًا عامة، ما عدا بعض الأحيان عندما يتعرض لنوع من «الأحلام».

وهكذا، تحت تأثير التنويم المغناطيسى، يمكن تذكر أحداث الماضى بدرجة مفرطة (انظر صفحة (٧٢) يتكلم الفرد عن أشياء لا يعرف عنها أى شىء، ولا يستطيع أن يكررها عندما يفيق من التنويم. وتكون معظم هذه الأشياء - دائمًا - حقائق حدثت فى الفترات المبكرة جدًا من حياة صاحبها، ومن الممكن أن تتأكد بشهادة الشهود.

ونستشهد بحالة – من بين حالات أخرى – لرجل أمى . بدأ يتكلم.. – تحت تأثير التنويم – بلغة عبرية ويونانية.. وكان معروفا أنه كان فى خدمة قسيس اعتاد أن يحاضر بهاتين اللغتين، اللتين سُجلتا فى مخ هذا الشخص. فتذكر ألفاظها بدقة. تحت تأثير التنويم المغناطيسى. فى حين أنه فى حالته الطبيعية ما كان يستطيع أن يُردد كلمة واحدة من هاتين اللغتين.

الذاكرة والتخدير

إن النوم تحت تأثير الكلوروفورم (أو الأثير) طالما أعطى الدليل على أن المريض المنوّم. قد تذكّر حقائق كان قد نسيها تمامًا. حتى اللهجات التى تعلمها فى طفولته المبكرة؛ ثم هجرها فيما بعد. وعلى سبيل المثال: رجل نوّموه بالمخدر لإجراء عملية جراحية له. بدأ يتكلم عن رسالة كانت قد أخفيت فى مكان يتعذر الحصول عليه. وكان قد بحث عن هذه الرسالة سنوات عديدة، ولكن بدون جدوى.

يبدو إذن أن ما يغير الحالة العقلية يؤثر على الذاكرة، كيف..؟ يتم ذلك بتقوية حالات معينة من الإدراك، التى تكون فى الواقع محجوبة فى أثناء اليقظة. إننا نلاحظ الشىء نفسه عند الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات. ولنتذكر ما قاله «توماس دى كوينسى»:

«يبدو كأنى عشت قرنًا من الزمان فى ليلة واحدة. لقد عادت إلىّ أصغر أحداث شبابى فى تفاصيل رائعة فوق المعتاد».

وهكذا نرى أنه لا يمكن لأى شيء (أو هكذا يبدو) أن يختفى أبدًا من ذاكرتك مادامت قد سُجِّلت يومًا ما. أية إمكانيات رائعة سوف تتفتح عنها الذاكرة، بمجرد أن نملك المفتاح فقط !

لقد ذكرت من قبل، كيف أن الخطر القاتل الوشيك الوقوع، غالبًا ما يعيد الأحداث المنسية ثانية إلى السطح، بل يفعل هذا فى لحظة خاطفة (انظر «المشى فى أثناء النوم»).

الذاكرة والتحليل تحت تأثير المخدر

هذه الطريقة تشبه الحالة السابقة. ما هو التحليل بالتخدير؟ إنه يتضمن استعمال «عقار الحقيقة». الذى نوقش على نطاق واسع من وجهتى النظر الأخلاقية والقانونية. و «البنتوثال» هو العقار المستعمل عادة. إنه نوع من «عقار الاعتراف» الذى يمكن أن يكون مفيدًا فى العلاج النفسى، وذلك بتمكينه للمريض من أن يتخلص من الذكريات المكبوتة. و «الصدمات» التى تعذبه (ولكنها الذكريات التى لا يعيها فى حالته العادية). إنها فى الواقع عملية انفجار للذاكرة اللاشعورية.

لقد حدث من قبل

هذا شعور ربما راودكم جميعًا. وقد عبر عنه «فرناند جريغ» بقوله: «إنك تعيش، تجىء وتذهب، وتنطق الكلمات، وتنجز أعمالاً، ثم تذكر فجأة أنك قد قمت – من قبل – بهذه الأعمال،

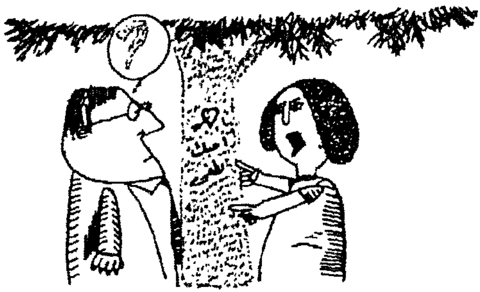
ونطقت هذه الكلمات بالنظام نفسه، وبالأسلوب نفسه، برغم أنك تكون غير قادر على أن تقول متى.. أو .. أين. - وتشعر بأنك تعيش مرة أخرى بالضبط إحدى اللحظات التى عشتها من قبل. لكنك لا تستطيع أن تعيّن مكانها فى حياتك الماضية».

لقد جرّبنا جميعًا هذا الشعور المقلق. ثم نقول: «لقد حدث هذا من قبل. كان يوجد الموقف نفسه، والإحساس الداخلى نفسه، والكلام نفسه الذى قيل. والآن، كل هذا يحدث مرة أخرى».

بمثل هذا الأسلوب، غالبًا ما نحصل على نوع من بعد النظر، فى المستقبل القريب، مصحوبًا بخوف مزعج. أو ربما نشعر بأننا فعلا قد «عشنا هذه الأحداث فى حياة أخرى». هذه ليست الذاكرة بمعنى الكلمة، لكن يسيطر علينا الإحساس بأننا نبدأ (نعيش مرة أخرى) الجزء نفسه من حياتنا السابقة.

هذا الإحساس غالبًا ما يعترى الأشخاص العاديين تمامًا. أما مع المجانين فتظهر هذه الحالة من وقت لآخر. ثم يختلط الماضى بالحاضر ويعيشون فى عالم الأحلام.

لقد قُدّمت تفسيرات كثيرة لهذه الحالة، التى يبدو أنها تبين أنها تنشأ من نقص التكامل العقلى، أو من ضعف الإدراك العام للحياة والواقع.



حالات عجز الذاكرة

بينما يمكن للذكريات أن تعـود للظـهور حسـبما يشـاء صاحبـها، فإنها أحيانًا أيضًا تختفى بسرعة مرعبة. لقـد رأينـا مـن قبـل بعـض حالات خاصة، حيث كانت الذاكرة «معوّقـة». علـى سـبيل المثـال: صدمة عاطفية عنيفة من الممكن أن تتدفق فـى اللاشـعور، ثـم تنسـى أخيرًا، إلى أن يستعان بطريقة فنية علمية خاصة لإعادتها إلى العقـل الواعى.

وعندما نصاب بعجز مرضى فى الذاكرة، فإننا نتكلم عـن «فقـدان الذاكرة».

فقدان الذاكرة «أمنيزيا»

إن مرض «فقدان الذاكرة» يعتبر فكرة ذهبية للسينما. إنك لا شـك تعرف كيف يتم هذا: كنتيجة لصدمة من نوع ما (عادة تكون الصدمة

بسبب الحرب)، يفقد أحد الرجال ذاكرته فجأة. ينسى كل شيء حدث قبل هذه الصدمة الانفعالية. ويصبح عاجزًا عن تذكر الأحداث، والحقائق. بل إنه ينسى حتى اسمه، وأين ولد. والأشخاص الذين كان لصيقًا بهم طوال حياته. ثم يؤخذ إلى الأماكن التي كان يعيش فيها، ليقابل الناس الذين كان يعرفهم. كل هذا مضيعة للوقت. فإن ذاكرته ترفض أن تعمل.

وتصبح كصفحة بيضاء تمامًا. ويبدو أن المريض بفقدان الذاكرة قد دخل حياة جديدة، منفصلة تمامًا عن حياته السابقة. وإذا استبعدنا حالة فقدان الذاكرة نجد الفرد عاديًا تمامًا. إنه يعمل ويتصرف مثل الناس الآخرين. بل إنه يتزوج مرة أخرى. ثم تتناول السينما هذه المشكلة لتجد أنه فقد كل ذاكرته عن زوجته الأولى. إلا أنها تتركها لتعيش. مدخرة إياها إلى نهاية الفيلم، حيث يجتمع الشمل.

تمر الأيام والسنون.. إلى أن يتعرض الرجل لصدمة انفعالية جديدة. فتعيد كل شيء إلى مكانه الصحيح، وتزيل فقدان الذاكرة. كأن ستارًا بطيئًا يرتفع. فتعود الحياة الماضية كلها إلى الظهور مرة أخرى.

هكذا يصنع موضوع فقدان الذاكرة قصة مألوفة جيدة. ومع ذلك، فهناك حالات مشابهة تحدث في شكل أنواع مختلفة من فقدان الذاكرة.

العمَهُ الحركى[1]

فى هذا النموذج الخاص من فقدان الذاكرة، لا يتأثر عقل الفرد فى أداء مهمته بأى حال. ولا يصيبه أى أذى مادى فى وظائفه العصبية الأساسية أو أدائه العضلى. لكنه يعانى من «اختلال الحركات المألوفة». ويصبح من المستحيل عليه أن ينفذ أمرًا (سواء كان صادرًا منه أو من شخص آخر) بالقيام بأى عمل لأى غرض معين. مثلا.. عازف البيانو يصبح غير قادر تمامًا على العزف، لأنه لا يستطيع أن يتذكر الحركات المألوفة التى كانت تؤديها يداه. أو يصبح رجلا عاجزًا عن الكلام، حتى ولو لم يكن هناك شلل لحركات اللسان. وفى حالات العَمَه الحركى ينسى المريض الحركات التى قام بها آلاف المرات، كما لو كانت إسفنجة قد مسحت هذا الجزء من المخ الذى يسيطر عليها.

العمه الحسى[2]

يجد المريض من المستحيل عليه أن يميزّ الأشياء المحسوسة، أو الأصوات، أو الكلمات التى سمعها أو قرأها. إنه يعى أحاسيسه فقط وتختفى حاسة الألفة والاعتياد، التى تجعله يميز على الفور أى شىء يلمسه.

---

(١) العَمَهُ الحركى Apraxis: حالة مرضية يفقد فيها المريض القدرة على القيام بحركات منسقة.

(٢) العَمَه الحسى Agnosis: حالة مرضية يفقد فيها المريض القدرة على التميز الصحيح.

اختبار الصورة

● اضغط زر ساعتك الميقاتية.

● انظر إلى الصورة لمدة ٤٥ ثانية.



● هل انتهيت؟.. إذن اقلب الصفحات وعُد إلى صفحة (١٢) وأجب على الأسئلة.

فنجد على وجه الخصوص:

● **العمه اللمسي**: يصبح المريض غير قادر على تمييز شكل الأشياء المحسوسة الموضوعة في يده. مثلا.. يقول عن الأشياء المستديرة

إنـها مربعـة وبمعنـى آخـر نقـول إنـه يقبـض علـى الشـىء لكنـه لا يحس بشكله.

- **العمـه البصـرى**: فـى هـذه الحالـة يـرى المريـض بدقــة، لكنــه لا يستطيع بعد أن يميِّز مـا يـراه. فعينـاه تلتقطـان منظـر الشـىء المحسوس لكن مخه يفصلـــه عـن عادتـه فـى التعـرف علـى هـذا الشىء.

أنواع أخرى من فقدان الذاكرة

وهذه بعض أشكال أخرى شائعة من فقدان الذاكرة:

- عندما تتتابع الأحـداث واحـدة بعـد الأخـرى، يطمسـها النسـيان ويبدو أن تسجيل اللحظة التى مرت، لا يكاد يُكتب على سـبورة الذاكرة؛ حتى يمحى فى الحال بإسـفنجة. لا شـىء ينطبـع فـى الذاكرة. يمر أرشيف الأحـداث بـالمريض ثـم يُنسـى بسـرعة.. إلى الأبد (فقدان ذاكرة لاحق)[1].
- ينسى المريض كل شىء قد حـدث قبـل أحـد الأمـراض. يبـدو أن شـريحة كبـيرة مـن حياتـه قـد اختفـت بأكملـها (فقـدان ذاكـــرة رجعى)[2].
- ينسى المريض كل شىء قد حدث بين مرحلتين من حياتـه. إن الشخص يتعرض لهذا النوع من فقد الذاكرة فى أمراض معينة: يقـوم

(١) فقدان ذاكرة لاحق: "Anterograde amnesia"

(٢) فقدان ذاكرة رجعى: Retrograde amnesia

المريض بعمل ما (أحيانًا يكون عملا عنيفًا). وعندما يفيق منه، يكون قد نسي ما فعله (فقدان ذاكـرة الغـور[1]؛ الـذى يختلـف عـن فقـدان الذاكرة الرجعي). فإن حالات فقدان الذاكرة الرجعي قد تكـون كليـة أو جزئية. أحيانًا تؤثر فقط فـى بعض أنـواع الذاكـرة (نسيان أحـد الأشخاص، أو حديثا، أو علمًـا تطبيقيًـا.. إلخ) لكـن أحيانًـا يطـوى النسيان كل شيء بلا تمييز.

● يبدو أن الأحداث الماضية لا تترك أثرًا فى الذاكـرة. وإذا وجـد هذا الأثر، فلا توجد علامة على وجوده. ومن المستحيل أن تسـتعمله فـى اكتشـاف علاقـات منطقيـة أو مرتبـة زمنيًـا بـين الذاكـرة وبـين الحقائق المتعلقة بها (فقد ذاكرة متكامل)[2].

● إن المريض لا يستطيع أن يتذكر أحد الأحداث، حتى لـو أراد ذلك؛ وهذه الحالة غالبًا ما تنتج عن «النسيان النفسى». إنـها غالبًـا ما تكون إحـدى حـالات الآليـة غـير الشـعورية التـى تعـوق إحـدى الذكريات، ويكـون مـن الشـاق جـدًا دفعـها إلى الأعمـاق، ومنعـها مـن العودة إلى السطح. هذه الذكرى يمكن استحضارها إلى السطح فقط مـن خلال العمق النفسى (بالتحليل النفسى مثلا). ومثل هذه الذكريـات لا تفنى فى الواقع، لكنها «تكبت» فى اللاشعور وسوف أعالج موضـوع «الكبت» فيما بعد.

---

(١) فقدان ذاكرة الغور: Lacunary amnesia

(٢) فقدان ذاكرة متكامل: Integration amnesia

● ينسى المريض الأحداث القريبة. فالذكريات فى هذه الحالة تخبو فى «اتجاه عكسى مع الوقت». أى أن النسيان يبدأ فى الوقت الحاضر من حياة المريض، ويتراجع تجاه طفولته. وهكذا تكون ذكريات الطفولة هى آخر ما ينمحى من ذاكرته (فقدان الذاكرة الشيخوخى)[1]. ثم نجد هؤلاء الناس يعيشون مغامرات طفو .م رة أخرى، ويعيدون ترديد الأغانى التى سمعوها فى ذلك الوقت.. وهكذا. ومع ذلك فإنهم يتذكرون بعض النشاطات الآلية (فمثلا هم يستطيعون أن يلعبوا «الكتشينة» بدقة تامة).

● يفقد المريض القدرة على الحديث (وهذا هو فقدان ذاكرة اللغة[2] الشهير) وكأن المرض «كان يعرف» قواعد اللغة، لأن المريض ينسى صحيح الأسماء، ثم الصفات، ثم الأفعال، ثم الكلمات ذات المعنى. وأخيرًا يختفى نطاق الحديث كله.. «الانفعالى» والآلى.

لقد أشار البروفسور «ديلاى» إلى أنه فى هذه الحالة إذا كانت اللغة قد دُرست بطريقة منهجية مدرسية أكثر منها كشىء حى، فإنه من المحتمل أكثر أن تختفى (طالما كانت القدرة على الكلام الذى يعتمد على العقل تذهب قبل أى شىء من الأشياء التى أصبحت آلية).

---

(١) فقدان ذاكرة شيخوخى. Senile amnesia

(٢) فقدان ذاكرة اللغة. Wernicke amnesia

الكبت

هذا ليس مرضًا للذاكرة، لكنــه آليــة لا شـعورية، تجعـل المريـض ينسى أشياء معينة. كل شيء يحدث كما لو كان المخ الواعــى رافضًـا لتقبل دوافع معينة، آتية من أعماق الشخصية. علــى سـبيل المثـال: إحدى الغرائز تنتج دوافــع معينـة فتدفـع الفـرد إلى القيـام بحركـات معينة. أو ليقول كلمات معينة، أو توحى إليه بأفكار معينة.. إلخ.

خذ مثلاً الغريزة الجنسية. مــاذا يحـدث أحيانـًا؟ هـذه «الدوافـع اللاشعورية» قد تكون إثمًا يتعارض مع مبادئ الأخلاق لدى المريض، أو دينه، أو مشاعر أسرته.. إلخ. وعندما تبرز هذه الدوافع إلى العقـل الواعــى، فإنــها تكـون غـير محتملـة، وتكـون الشـخصية فـى خطـر الانهيار وعدم الاستقرار من أساسها عندما نكبت هذه الأحاسيس.

على سبيل المثال: تشعر فتاة صغيرة بدوافع الكراهية نحو والدها. لكن الأب يمثل - أخلاقيًا - مَحْرمًا مقدسًا، لا تجـوز كراهيتـه. فـى تلك اللحظة تسيطر الآلية علــى دوافـع الكراهيـة المعارضـة لمشـاعرها الأخلاقية وتكبتها فى أعماق اللاشــعور. ولا تعـرف الفتـاة أن لديـها دوافع للكراهية. (ومن الممكن أن يستمر هذا الكبـت فـى تأثيره عـدة سنوات). إن دافع الكراهية يظهر بالفعل، لكنه يغوص فى الحال إلى زوايا النسيان. وهنا أيضًا علينا أن نلجأ إلى إخصائى العلوم التطبيقية (التحليـل النفسـى، التحليـل بـالتخدير.. إلخ) حتـى تنفــك قيــود الكبت، ويبرز إلى العقل الواعى.

هل هذا النوع من النسيان خطير؟.. نعم.. وسوف أقول لك لماذا.

العُصاب

ما هو العُصاب؟ إنه نوع من انحلال الشخصية تتسبب عنه «العقد النفسية». فلنوضح هذا الكلام:

إذا استمرت حالات الكبت تؤدى دورها لفترة طويلة (وهى فى الغالب تنشأ فى سن المراهقة والطفولة)، فإنها تشكل كتلة من «المتخلفات النفسية» تدور فى اللاشعور، وتُشحَن بالقوة والنشاط.. هذه هى العقد النفسية.

إن العقدة النفسية نوع من الشخصية اللاشعورية (وبالتالى تعتبر ذاكرة لاشعورية) وهى التى تجعل الإنسان يفكر فى أنه يفعل شيئًا لهذا السبب أو ذاك، على حين يكون الدافع اللاشعورى فى الواقع مختلفًا كلية.

هذه الذاكرات اللاشعورية، من ثم تستطيع أن تسبب قدرًا كبيرًا من الضرر. ولكن فى كل تسع حالات من عشر، يستطيع التحليل النفسى أن يفك عقدة المريض ويخلصه من عقده الخفية.

حالات شرود أخرى للذاكرة:

حدث هذا من قبل

تكلمت عن هذا قبل ذلك.. ما هذا الذى يحدث؟ إننا نتصرف بطريقة عادية. ونقول كلمات معينة، ونقوم بأفعال معينة. وفجأة نتأكد تمامًا من أننا قد قلنا هذه الكلمات من قبل، وقمنا بهذه

الحركات من قبل. بالطريقة نفسها. وفى الظـروف نفسـها. ويسـيطر علينا إحساس بأننـا نعيـش ثانيـة – فـى أسـلوب متطـابق تمامًـا – لحظة كنا نعيشها من قبل.

يتملكنا شعور غريب، أحيانًا يكون مصحوبًـا بحـزن عميـق. هـذه الظـاهرة مألوفـة فـى الحيـاة العاديـة. ومتكـررة جـدًا فـى المصـابين بأمراض عقلية. لهذا عليك أن تلقى نظرة أخرى على صفحـة (٦٠)، وأعد قراءة التفسيرات التى ذكرتها فى حينها.

فرط التذكر لأحداث الماضى

كلنا نعرف حكاية الرجل الذى – بينمـا كـان يسـقط مـن الطـابق الثـامن بـإحدى البنايـات – رأى حياتـه كلـها فـى لحظـة واحـدة. أو حكاية الرجل المريض بحمى مرتفعة الحرارة. الـذى يـرى حشـدًا جامعًا لذكرياته يتدفق إلى وعيه، مختلطًا تمامًا كيفما اتفق. إننا أيضًا نتعـرض لهـذه الكتلـة مـن الذكريـات فـى بعـض حـالات التنويـم المغناطيسى، أو المشى فى أثناء النوم.

ماذا يحدث؟ هذا ما لا نعلمه، ومن الواضح أنـه يجـب أن يكـون هناك خليط مشوش مـن الأفكـار، ممـا ليـس لهـا أيـة علاقـة مطلقًـا بالذاكرة بمعناها الصحيح.

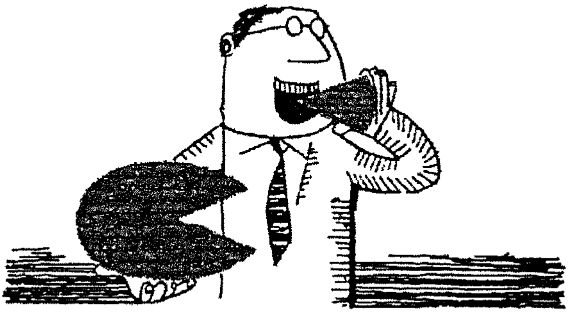
توهم الماضى فى الحاضر[1]

هنا يظن المريض أن الماضى هو الحاضر. كل شخص منا يستطيع أن يجرب هذا: فى حلم فى أثناء الليل، أحيانًا نعيش مرة أخرى أحداثًا من ماضينا، لكننا نظن أننا نقوم بهذه الأشياء فى الحاضر. وفى أخطر أشكالها هذه الظاهرة التى توجد فى حالات السير فى أثناء النوم، والتنويم المغناطيسى حيث يعيش الشخص ذكرياته من جديد وكأنها كانت تحدث فى تلك اللحظة.. هكذا تخدعه ذكرياته.

هل هذه الأفعال من الذاكرة؟ إنها كذلك بالتأكيد. لكنها أفعال ناقصة، لأن عمليات التذكر لا يشملها الإطار الاجتماعى والعقلى. الذى كان يمكن أن يستغلها استغلالاً حقيقيًا ومفيدًا.

---

(١) Ecmnesia



غذّ ذاكرتك

لا شك أنك لا تحاول أن تقود سيارتك بدون وقود، أو إذا لم يكن المحرك في حالة عامة جيدة. والذاكرة القوية تعتمد قبل كل شيء على المخ الجيد، مثل العضلة يجب أن تكون فى حالة جيدة إذا كان يراد لها أن تؤدى مهمتها بطريقة طبيعية.

إذا تغاضينا عن وسيلة أو اثنتين من الوسائل العلمية فى تقوية الذاكرة، وهى بالتأكيد ممتعة ومشوقة، لكنها محدودة المجال جدًا، فإنه لا توجد وصفة طبية سحرية لاكتساب ذاكرة مثالية. وإذا كنت تملك فعلا ذاكرة رائعة فإن هذا الكتاب لن يفيدك إلا قليلا.

لكن من الممكن قطعًا أن تقوى ذاكرتك إلى حد بعيد، وذلك بتقوية الذى يعولها ويدعمها.. وهو المخ.

إذا أردنا أن ندير المحرك، يجب أن نمده بالوقود المناسب. فلماذا لا نتبع التطبيق العلمي نفسه مع المخ؟

آلة تحت جمجمتك

إن المخ خلية نحل حقيقية تزخر بالعمل والنشاط. ولا يُطالب إلا بأن يؤدى مهمته فى هدوء. إنه عضو مدهش، فهو «يختزن» فى كل لحظة صورًا، وأفكارًا، وانطباعات فى عدد هائل من الجزيئات. ثم يوجّه المخ هذه «التسجيلات» فى مناطق معينة، حيث تعيش مرة أخرى فى شكل ذكريات.

ونحب أن نوضح أن المخ يسجل (غالبًا بدون أن نعرف) عددًا لا يحصى من الأحاسيس، والصور، والأصوات، والكلمات.. إلخ. وهذا منذ بداية طفولتنا المبكرة (وربما كانت فى شكل «تيارات كهربائية») وعلى أساس هذه الملايين من الانطباعات يجرى المخ أحكامه (صحيحة أو سخيفة)، يفكر، يُجن، يؤلف بين الأفكار، ويجادل فى أمور تافهة. ينتج الأفكار السامية أو يَنْطِق بالهُراء.

ترى أى وقود يتزود به؟

٤٥٠ جالونًا فى ٢٤ ساعة!

هذه الكمية تزيد مرات عديدة، عما تستهلكه سيارتك فى مثل هذه الفترة وهى تجرى بأقصى سرعتها، وهو أيضًا يعمل بدون ضوضاء، وبدون تعطل وبدون إصلاح. إن ثلاثة آلاف وخمسمائة

باينت[1] من الدم تمر خلال مخك كل أربع وعشرين ساعة! وعندما تتحقق من أن جزءًا كبيرًا جدًا من هذا العضو الرقيق لا وظيفة له، مثل مصنع ينتظر أوامر لن تجيء، عندئذ قد تدهش تمامًا عندما تتصور أية إمكانيات مذهلة سوف تتاح لمخ إنسان يعمل بكامل طاقته.

هل يكون لديه عندئذ ذاكرة كاملة تمامًا يعتمد عليها؟ هل يصبح مسيطرًا على المعرفة العليا؟ على إمكانية التخاطب بغير الحواس العادية (التليباثى)؟ لا أحد يستطيع أن يؤكد هذا، إننا فقط نستطيع أن نفترضه. لكن تذكّر حالة الإنسان تحت تأثير التنويم المغناطيسى (انظر صفحة (٥٨).

الدم والمخ

إن المخ يعمل بالدم. ومقدار الدم الذى يمر خلاله فى ٢٤ ساعة يمثل ضعف الحجم الكلى لدمنا ٤٠٠ مرّة! ويستمر هذا ليلا ونهارًا طوال نصف المليون ساعة، التى تمثل متوسط عمر الإنسان. ومهام هذا المصنع الهائل الصامت، أن تستقبل وتوجه ملايين لا تعد من الأحاسيس وتسيطر عليها، وتختزنها، ثم تقدمها لك ثانية بعد عشرين أو ثلاثين سنة. وإذا شرعنا فى بناء «مخ إليكترونى»، يمتلك إمكانات المخ البشرى، فسوف نجد لدينا آلة تزن عشرات الأطنان.

---

(١) الباينت Pint : وحدة وزن تساوى $\frac{١}{٨}$ جالون

إذن.. لنرى كيف يكـون الـدم، فـى أنقـى صـوره، المشـبع جيـدًا بالأوكسجين، فى خدمة أمخاخنا بصفة مستمرة.

مملكتى من الكالسيوم:

إن عملية الأيض[1] فى المـخ يحكمـها «الكالسـيوم» و «الفوسـفور» وتبعًا لهذا، يجب أن يكون غذاؤنا محتويًـا علـى كميـة ملائمـة مـن هاتين المادتين. إننا – بالطبع – نجد مستحضرات جـاهزة الصنـع فى كل الصيدليات الجيدة (وهذا يدل بداهة على أن هناك صيدليات سيئة). وطبيبك مستعد دائمًا ليخرج لك «دفتر روشتاته».

لكن إذا كانت حالتك لا تحتاج إلى علاج طبى، فيمكنك أن تجـد هذه المواد (الكالسيوم والفوسفور)، فى حالتيهما الطبيعية، فى أنـواع معينة من الطعام. لكن.. لا تنس أن الكالسـيوم والفوسـفور يجـب أن يكونا بالقدر المناسب، وأنك أيضًا يجـب أن تتنـاول قـدرًا قليـلا مـن فيتامين « د » إذا كنت تريد أن تحصل على التأثير المطلوب.

إذن فـأنت تسـتطيع أن «تغـذى» ذاكرتـك بـأن تلجـأ إلى هـذه الأطعمة:

● اللبن: هذا طعام أساسـى، برغـم أنـه ينتـج زيـادة طفيفـة مـن الكالسيوم. وبعض الناس يجدون صعوبة فى تناوله بحالته الطبيعيـة.

---

(١) الأيـض Metabolism: مجمـوع العمليـات المتصلـة ببنـاء الخليـة الحيـة واحتراقها فى جسم الإنسان. والتى يتم بها التمثيل الغذائى فى الجسم.

ويمكن لهؤلاء أن يستعملوا اللبن المجفف، الذى يمكن إضافته إلى طعام آخر. هل اللبن المجفف «أضعف» من اللبن السائل؟.. كلا على الإطلاق. بل إن اللبن يعطى أحسن نسبة من الكالسيوم والفسفور فى صورته الجافة.

● الجبن: هذه المنوعات من اللبن ذات التركيب الصلب، موصوفة بالذات.

● جرثومة القمح[1]: هذا طعام للمخ من الدرجة الأولى، فهو غنى بالفسفور، والكالسيوم، والفيتامينات، والمغنسيوم (وهذا الأخير مفيد بصفة خاصة فى حالة الإرهاق بالعمل الشاق، والتعب العصبى).

● السمك: غذاء ممتاز للمخ.

● البيض: يحتوى على مادة غذائية من الدرجة الأولى، وبخاصة «المح» أىْ صفار البيض.

● اللوز، والجوز، والبندق.. إلخ.. لا تظن أن هذه «المكسرات» مجرد «طعام شهى» تتسلى بمضغه لتمضية الوقت فى حفلات الكوكتيل المملة، فإنها فى الواقع طعام رائع وأساسى لعمل المخ، وهو غنى جداً بالكلسيوم والفسفور، لكن احرص على هضمك! امضغها جيداً، تناولها عند بداية الوجبة، وتجنب أكل الكثير منها ليلا.

---

(١) جرثومة القمح: أى جنين القمح.

الوجه الآخر من العملة

ما زلنا مع هدف، تقوية نشاط المخ تجنب الأطعمة التـى تسحب الكلسيوم من الجسم، وبمعنى آخر، يجب تجنب الأطعمـة الشديدة الحموضة أو شديدة القلوية.

كذلك تجنب أن تأكل كثيرًا من المواد القادمة:

- اللحم الدهنى: وعمومًا الأكلات الكثيرة الدسم.
- السكر: تناوله فقط بكميات متوسطة، لأنه ينتج حامض اللبنيك.
- الفواكه الحمضية: وأى شىء آخر يحتوى على حامض كثير جدًّا (جريب فروت، المشروعات الحمضية، الخل..إلخ).

وماذا عن المغنسيوم؟

المغنسيوم يتبع الكلسيوم والفسفور فى المرتبة الثالثة لطعام المخ. إن الذاكرة مدينة له بالكثير، و «شباب» المخ يعتمد عليه إلى حد كبير. لذلك تناول هذه الأطعمة:

- خبز الدقيق الأسمر (تجنب الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المطحون والناعم جدًّا).
- الملح الخام: هذا الملح ليس نقيًّا، ويجب أن يحل مكان الملح العادى على مائدتك.

● الخضراوات الخضراء. والفاكهة غير المطهية.

● الشيكولاته: تؤخذ باعتدال. إنها تقوى الجهاز العصبى، نظرًا لما تحويه من مادة «الثيوبرومين».

ماذا عن الفيتامينات ؟

ما دمنا نقصر كلامنا على الذاكرة، فسوف أذكر فقط فيتامين «ب» المركب وفيتامين « د ». إن فتيامين «ب» المركب بصفة خاصة، ومن خلال أحد عناصره «ب ١٢» يساعد المخ على العمل بصفاء وإشراق. ويساعد الذاكرة على أن تصبح واضحة وباقية.

إننا نجد هذا الفيتامين المشهور فى الأطعمة التى ذكرتها لك الآن:

● جرثومة القمح. الخميرة، المكسرات، اللبن الزبادى.

وسوف تجد فيتامين « دِ » الذى له دور هام فى عملية التمثيل الغذائى للكالسيوم والفوسفور.

● الزبد والسمن الصناعى.

إذا كنت ستخوض امتحانا :

توجد بعض المواد التى تساعد الفرد على الحفظ والتذكر. وهذه المواد يجب ألا يساء استعمالها مطلقًا. لكنها تساعد غالبًا بدرجة

عظيمة على إيقاف مؤثرات آلية معينة مما تعوق الذاكرة (الهياج، لعصبية.. إلخ) أشهرها الآتى:

- فيتامين ب ١٢: فى شكل سائل (وهو يسمى أحيانًا «فيتامين الذكاء»).
- حامض الجلوتامين: وهو يستعمل لتحسين حاصل الذكاء[١] فى حالات معينة من القصور العقلى.
- المنبهات: وهى تؤخذ للحصول على مزيد من الوقت للدراسة بدون تعب. إن هذه المواد سامة دائمًا. لأنها تعمل ضد المبادئ الأساسية للصحة. لهذا يجب الامتناع عن تعاطيها.
- المهدئات: ويجب ألا تستعمل فى أى وقت قريب من الامتحان. لأنها تتعارض بخطورة مع العمل الصحيح للمخ.
- المهدئات القوية (مثل لارجاكتيل، ريزربين.. إلخ) تشبه المستحضرات القوية المضادة للألم (مثل: توفرانيل.. إلخ) يجب ألا تؤخذ إلا بأوامر الطبيب، أو المعالج النفسى.
- أدوية التوازن النفسى: وهى مهدئات غرضها الأساسى هو جلب طمأنينة العقل (طمأنينة زائفة)، ومن أمثلته النموذجية عقار «الليبريوم».

---

(١) حاصل الذكاء: Intelligence quotient : حاصل قسمة سن الطالب العقلية على سنه الزمنية، مضروبًا فى مائة. وهذا اختبار يبين نسبة ذكاء المرء إلى سنه.

وهذا النوع من الأدوية يستعمل للتخلص من الأفكار السوداء (وليس للكآبة العصبية الخطيرة) أو لمعالجة الأمراض الجسدية الناشئة عن اضطرابات نفسية أو عقلية، والمقرونة بأعراض وهمية.

● المهدئات التقليدية، التى تكبح كل المؤثرات الجسدية للقلق، والأرق، وعسر الهضم.. إلخ. ويوجد منها نوعان أساسيان على الأقل: «هايدروكسيزين» (مهدئ) ومشتقاته (التى لا تضر فعلا). و «ميبروبامات» ومن الواضح أنه أكثر تَسمُّمًا.

تعلم كيف تأكل:

فى أى كتاب عن «إعادة تعليم الأعصاب»، سوف تقرأ كيف تأكل. وإذا كان قد قيل الكثير عن هذا، فلابد أن يكون هامًّا.. أليس كذلك؟

هل يجب أن تأكل كثيرًا؟

كلا.. بمنتهى التأكيد. ربما كان الوالدان يؤكدان علينا كأطفال، أنه يجب أن نأكل كميات كبيرة من الطعام، حتى ولو تجاوزنا الحد الذى تشعر عنده شهيتنا بالاكتفاء، وذلك لكى «تنمو أجسادنا». حتى لو كان هذا صحيحًا فقد نمت أجسادنا الآن، ويجب ألا نأكل أكثر من طاقتنا.

هل تعمل بعضلاتك، أو بعقلك؟. إذا كنت فى المجموعة العقلية فيجب عليك – أكثر من أى شخص آخر – أن تساعد معدتك لتهضم الطعام كما ينبغى. ولكى تفعل هذا.. امضغ الطعام جيدًا. امضغه تمامًا. لا تقرأ أبدًا فى أثناء تناولك الطعام. إن هذا التصرف غير مؤدب بالنسبة للذين حولك، أو بالنسبة لمعدتك، أو لذاكرتك. ومن الأفضل أن تأكل فى صمت، بلا كلام. وعلى أى حال تجنب المشادة والجدال مع من يظن بعض الناس أنهم يجب أن «ينعشوا» الوجبة.

درّب نفسك على المضغ:

- لا تبالغ فى التدريب الأولى، لا تجعل نفسك تمضغ بدقة شديدة طوال الوجبة كلها، ومن أول يوم فورًا. فإن هذه الطريقة قد تكون متعبة ومثبطة للعزم.
- فى بداية الوجبة، قل لنفسك: «سوف أرغم نفسى على مضغ كل لقمة تمامًا خمس مرات، وأدرك وأحس أنى أفعل هذا».
- بعد هذه المضغات الخمس، تستطيع أن تأكل بالطريقة «المؤسفة» التى تمارسها دائمًا.
- فى اليوم التالى، ابدأ مرة أخرى. امضغ خمس مرات أيضًا، مركزًا فكرك على ما تفعل.
- ثم زد – بالتدريج – عدد (وطول) مضغك المتعمد.

استمر ببطء، لا ترغم نفسك عليه. يجب أن يكون مضغـك عمليـة ممتعة وآلية، ولا تستطيع أن تستغنى عنها. يجب ألا تعمل مجهودًا يضايقك، ربما تجد بعض الضيق فـى البدايـة. إن الـذى يرغـب فـى الغايات يرضى بالوسائل. ما هو العدد المثالى لمضغات كل لقمـة؟ إنـه حوالى عشرين مضغة. فإذا بدا هذا الرقم ضخمًا بالنسبة لك، فإنك لن تلبث أن تحققه إذا ما اتبعت النصيحة التى قدمتها لك الآن.

قائمة الإفطار:

يبدأ مصنع مخك عمله فى الصباح. وعنـد هـذا الوقـت يجـب أن «تشحن بطارياتك» من أجل الجهود المبذولة فـى التفكـير أو الذاكـرة التى يجـب أن تقـوم بـها. لذلـك تـأكد مـن أنـك «موّنـت» محركـك بالوقود من الدرجة الأولى الذى يحتاجه، وهو فى هذه الحالة الإفطار الملائم الكافى. إننا هنا بالطبع مهتمون بالذاكرة فقط. أى أننا نجـاهد لنستفيد بأقصى ما نستطيع من هذا العضو الذى نسميه.. المخ.

لكن الوجبة «الكافية» لا تعنى وجبة ثقيلة مطلقًا! وكل مرة تترك فيها المائدة ومعدتك غـير مرتاحـة، تعنـى أنـك أكلـت بطريقـة غـير حكيمة (مع ما تجلبه من القلق والوعكات الحتمية). ونحن فى غنـى عن القول بأن المضغ، والمناخ النفسى عند الإفطار من الأمور الهامة.

لا تتردد مطلقًا فى أن تستيقظ مبكـرًا بربـع سـاعة، إذا كـان هـذا الوقـت سـيمكنك مـن أن تتفـادى العجلـة والاهتيـاج اللذيـن يقاسـى منهما. أناس كثيرون فى بداية اليوم.

ماذا يجب أن يحتوى إفطارك؟

يمكنك أن تلتزم بالعناصر الأساسية التالية:

- خبز (أسمر كامل)، شريحتان أو ثلاث من الخبز والزبـد. وإذا كنت تحب المربى، فخذ منها قليلا فقط.
- حبـوب مطحونـة (قمـح، ذرة، شـوفان.. إلخ): اصنـع منـها عصيدة وأضف إليها اللبن وقليلا من السكر. وقد يفضـل بيضـة مقلية، أو قليل من الجبن، لتتمشى مع الخبز الأسمر والزبد.
- تناول قليلاً من الخميرة، وهى مضاد قوى للتسمم (ملء ملعقتى شاى أو ثلاث ملاعق).

وجبة الغداء:

إذا دبرت الأمر جيدًا لإفطارك، فإن الوجبات الأخرى تكون أقـل اهتمامًا عما يُظَن بها عمومًا. وهذا هو الأساس الذى تتبعه:

- مرتان أسبوعيًا: لحم أحمـر، لكنـه دائمًـا مشـويا. ويمكنـك أن تتنـاول سمكًـا (طازجًـا بـالطبع، أو مسـلوقًا أو مطـهوًا علـى البخار) بدلاً من اللحم فى إحدى وجباتك.
- البطـاطس: تنـاول منـها أقـل قـدر مكـن. إن للبطـاطس قيمـة تقليدية فقط، وقد أصبح فى الغالب عادة آلية لنا. تناول أرزًا، أو مكرونة، أو (بودنج مخفوق)، فـى أكـثر الأحيـان بـدلاً مـن البطاطس.

● الخضراوات: ومن الأفضل طبخها.

● الخميرة. للغداء أيضًا (ملء ملعقة شاى). يمكنك أن تتناول جرثومة القمح (ملء ملعقة شاى أيضًا) بدلاً من الخميرة.

وجبة بعد الظهر:

إن تناول وجبة طعام بعد الظهر «شاى» يعتبر عادة لا هدف لها، (وأحيانًا تكون ضارة) إذا كانت الوجبات الأخرى مدبرة جيدًا. مرّن نفسك تدريجيًا على الاستغناء عنها. لا تبذل جهدًا عنيفًا لقطع هذه الوجبة فجأة. حاول أن تحذفها كل رابع يوم، ثم كل ثالث يوم، ثم كل ثانى يوم. ثم أسقطها من حسابك تمامًا.

إذا وجدت أن المجهود أكثر مما تحتمل.. فلا مانع من أن تستمر فى تناول وجبة «الشاى».

● عصير الفواكه (أو فاكهة ناضجة وسهلة الهضم)، أو فاكهة محفوظة (كومبوت). وإذا أردت أن تأكل قليلاً من جرثومة القمح (ملء ملعقة شاى أو اثنتين).. فلا بأس.

وجبة المساء أو العشاء:

لا تتناول قط وجبة فى المساء، لأنها تجعلك تشعر بالثقل. سوف تعانى ذاكرتك نتائج ذلك فى اليوم التالى. تجنب تناول قدر آخر، من اللحم والبطاطس. إن مرتين فى يوم واحد كثير جدًا فى الواقع. تناول بدلاً منها:

- خبزًا أسمر.
- قليلاً من الجبن (من حين لآخر.. بيضة مقلية).
- فاكهة (مطبوخة أو نيئة).

قليل من التنفس الصحيح:

إن مخنا - ذلك المحرك الذى لا يتعب - يعمل بالدم. ويحمل إليه الدم عنصرًا حيويًا.. هو الأكسجين. لهذا يجب أن نساعد على توفير ذلك الأكسجين. كيف؟ بإرسال هواء وفير إلى المخ، وذلك بالتنفس بطريقة أفضل بالطبع.

سوف تقرأ كثيرًا فى الصحف والمجلات عن فوائد التنفس العميق. إن الحقائق البسيطة لا يمكن أن تكون محددة فى معظم الأحيان.

إن جهازنا التنفسى لا يريد أن يعمل إلا فى أفضل شئوننا. لكنه كسول كما هو دائمًا، ويبحث عن أيسر الطرق كالمعتاد، إننا نتنفس بطريقة سيئة، يخجل منها أى حيوان.

هل تريد أن تغذى ذاكرتك.. ومن ثم تغذى مخك؟ إذن تنفس بطريقة أفضل، وإلا فلن تحصل على أحسن ما فيه. حاول لمدة أسبوع أن تزود مخك بمدد جيد من الهواء وسوف تدهش للنتيجة. تدهش لدرجة أنك لن تستطيع مرة أخرى أن تستغنى عن التنفس بطريقة أفضل قليلاً مما تفعله الآن.

راقب نفسك وأنت تتنفس، إنها عملية آلية. لأنـك تتنفس بدون أن تدرك أنك تفعل هذا. لكنه تنفس ضحل.. إنك لا تمنح رئتيك ربع ما تحتاجه. قف أو اجلس بمزيد من الاستقامة. إن تنفسك يتحسن فعلا. تنفس بطريقة أعمق قليلا. سوف تشعر على الفور بالهدوء والاطمئنان مما سيبدو إعجازًا. تأكد من أن ذاكرتك تعتمد على هذا.

الأسلوب العلمى للتنفس:

أولاً، إذا كنت تقرأ وأنت جالس فى كرسى مريح، أو إلى مائدة، فدع الاسترخاء، واجلس معتدلا. وإلا فسوف يقاسى مخك من وضعك الخطأ. ولكن بعد دقيقتين سوف تضطر إلى أن تعتدل فى جلستك ثانية، لأن جسمك سيكون قد تراخى مرة أخرى، منحنيًا.. ومتكئًا على معدتك.. فتتنفس بطريقة سيئة.. أليس هذا صحيحًا؟

كلنا نعلم أن التنفس غير إرادى. لكنه يمكن أن يكون إراديًا وبقصد. كل ما عليك أن تفعله هو أن «تفكر فيه». وعندئذ سوف تستطيع أن تسرع تنفسك، أو تحبس أنفاسك، وتخفض من قوتها.. إلخ. وإذا أمكن أن يكون تنفسك إراديًا فهذا يعنى أنك تستطيع أن تتحكم فيه. قد يقول البعض:

«طالما كنا نتنفس بطريقة سيئة، لأنها ليست بعمق كاف، فلنذهب إلى أقصى الطريق، ونتنفس إلى أقصى حد!» لكن إذا تنفسنا

بعمق بدون تدريب حريص. فسوف نكون أكثر توترًا مما كنا عليه عندما بدأنا.

● لا تبدأ التنفس بالشهيق، بل بالعكس. ابدأ بالزفير. فإنك إذا بدأت بالشهيق سوف تضيف الهواء الذى استنشقته إلى الهواء الفاسد الموجود فى رئتيك من قبل. لهذا، قبل كل شيء. أفرغ رئتيك بالزفير.

● عندما تنتهى من الزفير، لا تظن أنه يجب أن تستنشق شهيقًا كالمجنون. لأن فى هذه اللحظة تكون فرصتك للاستفادة من خلو رئتيك من الهواء الفاسد مواتية. استنشق الهواء بهدوء لا بعمق.

إن سلسلة التدريبات القصيرة القادمة ذات فائدة كبرى، ليس فقط للمخ. ولكن أيضًا للصحة العامة والتوازن. وهذه التمرينات ليست شاقة مجهدة. بل صعوبتها تجيء فقط من أنها تتعارض قليلا مع عاداتك المألوفة. ولأنك – لهذا السبب – قد تنسى أن تمارسها.

بعض هذه التمرينات تعتبر جزءًا من تدريبات «اليوجا»، والتى هى أساس لها.. لكن لننس «اليوجا» مؤقتًا، فهى ليست هدفنا الحالى. إن هدفنا هو أن نحفظ مخك منظمًا حسن الترتيب ونغذى ذاكرتك.

التنفس الواعى

هذا التعبير ذو نبرة عالية، مما قد يصدك وينفرك. نحن نعلم أن تنفسنا يكاد يكون آليًا دائمًا، وبالتالى فهو يتم بدون وعى. فماذا علينا أن نفعل لنجعله واعيًا؟

إن كل ما نحتاج إليه هو أن نفكر فيه. لهذا عليك أن تتبع الآتى: تنبه إلى أنك تتنفس. كن واعيًا بحقيقة أنك تتنفس شهيقا وزفيرًا. سوف تميل إلى أن تسحب الشهيق بمزيد من العمق، وأن تلفظ الزفير بطريقة أفضل. لكن لا تبذل جهدًا زائدًا فى إتمام هذا. ومن الأفضل أن يتم الشهيق والزفير بطريقة آلية.

أعود فأكرر: مجرد أن تركز انتباهك على حقيقة أنك تتنفس شهيقًا وزفيرًا. حاول أن تشعر وتتخيل عمود الهواء صاعدًا إلى منخريك، وهابطاً إلى رئتيك (والطريق الآخر العكسى عندما تطلق الزفير من رئتيك). وإذا أردت أن تحقق الهدوء النفسى ورباطة الجأش. فإنى أوصى بهذا التدريب.

متى تستطيع أن تقوم به؟ وقتما تشاء. وقتما يخطر فى بالك. قم به لمدة دقيقة أو اثنتين على الأقل كل صباح أمام نافذة مفتوحة بحيث يكون جسدك منتصبًا. لكنه مسترخ.

كم مرة خلال اليوم؟ بقدر ما تستطيع. العقبة الوحيدة هى فى تذكرك للقيام به من وقت لآخر، بحيث تستعيض عن تنفسك الآلى بتنفس متعمد. حاول أن تقوم به كثيرًا عندما يكون انتباهك مشغولا بالنشاطات المختلفة فى حياتك اليومية.

من الواضح أنه– بأى حال فى البداية – لن تتمكن من أن تتنفس عن عمد وأنت تتكلم. لكنك تستطيع ذلك فى حين يتكلم الآخرون معك. ها هى «لعبة صغيرة» تستطيع أن تمارسها مع نفسك، شىء

تستطيع أن تذكّر نفسك به مرارًا وتكرارًا. وسوف تذهل من النتائج بعد شهر واحد.

التنفس الإيقاعى المنتظم

يمكنك أن تمارس هذا النوع من التنفس فقط بعد فترة من التمرين على التنفس المتعمد. لا تبدأ بهذا الأسلوب العلمى إلا بعد أن تصل إلى مرحلة التنفس المتعمد بناء على التعليمات الصادرة من مخك فحسب. فى التنفس المتعمد يبقى إيقاع تنفسك كالمعتاد. لكن عدم الانتظام يكون قد اختفى، وتحصل على إيقاع بطىء وعميق إلى حد ما. إن ما ستفعله الآن هو أن تنوّع هذا الإيقاع بطريقة إرادية.

لكى تفعل هذا:

- اجلس منتصب القامة، تأكد من أن وزن صدرك ورأسك يستقران فوق مركز جاذبية جذعك. هذه ليست حركة صينية. إنها ببساطة ستمنع جسدك من الترنح فى أى اتجاه.

- الآن.. أخرج الهواء من صدرك (من خلال الأنف) أفرغ صدرك بقدر ما تستطيع، اطرد كل الهواء من رئتيك.

- خذ شهيقًا فى الحال بعد إخراج هواء الزفير. افعل هذا بهدوء. هذا الشهيق يجب أن يستغرق ثانية واحدة أو اثنتين. لا تبذل أى مجهود. بجانب هذا، فليس ثمة سبب لكى تجهد نفسك، وإيقاع التنفس يظل عاديًا تمامًا.

● دون توقف.. أخرج هواء لزفير. لكن فى ضعف الوقت الذى استغرقته فى إدخاله إلى رئتيك.

● ابدأ فى سحب الشهيق مرة أخرى. وهكذا. قم بهذا التمرين بضع مرات فقط فى البداية. ثم زد دوام فترة تمرينك باطراد، كرره كلما استطعت خلال اليوم، حتى ولو كنت فى كل مرة تتنفس زفيرًا واحدًا وشهيقًا واحدًا. وبالطبع يجب أن يكون هذا التدريب أيضًا عن عمد. يجب أن تكون مدركًا ومتنبهًا لما تقوم به بقدر الإمكان.

● هل تقول إنك لا تستطيع أن تقوم به خلال ساعات العمل فى خمس أو ست مرات يوميًا. وهنا أيضًا نجد أن الصعوبة الوحيدة هى فى تذكرك أن تقوم بهذا التمرين.

شهيق إلى اليسار، زفير إلى اليمين

هذا هو «التنفس المتبادل». خذ شهيقًا من خلال إحدى فتحتى أنفك واطرد الزفير من خلال الفتحة الأخرى. قد لا يبدو فى هذا اختلاف كبير.. لكن بعد فترة سوف تمنحك هذه الطريقة قوة التحكم فى ذاتك. مما يحسدك عليه فقراء الهنود. وأنا أعنى ما أقول ولست أمزح.

وقبل أن تبدأ. من الأفضل أن تتأكد من أن كلتا الفتحتين فى أنفك ليست مسدودة. لذلك عليك أن تتمخط برفق، أو ترقد على الجانب الذى فيه الفتحة المسدودة. وتنفس من خلال هذه الفتحة فقط. حتى يمر فيها ا[illegible] ومن الأفضل أن تتقلب على الجانب

الآخر. وتفعل الشيء نفسه مع الفتحةُ الأخرى. وصدقني أن هذا التمرين يستحق فعلا الجهد المبذول فيه.

هذه هى القاعدة

- هذه تمرينات «يوجا» متحورة. اجلس كما فى التمرين السابق (الجسد منتصب، فى مركز الجاذبية الصحيح).
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهام يدك اليمنى، خذ شهيقًا من خلال الفتحة اليسرى.. ببطء. وبلا مجهود، متبعًا إيقاعك العادى.
- بعد أن تفعل هذا، ابق فتحة أنفك اليمنى مغلقة بإبهامك. اغلق الفتحة اليسرى أيضًا بأصبع السباب (سبابة اليد اليمنى بالطبع).
- احبس أنفاسك فترة محددة (سوف أحددها لك فيما بعد). استرخ، إرخ كتفيك: لا تكن متوترًا. (هيا. دع كتفيك تسترخيان).
- ارفع ضغط الإبهام. وابق فتحة الأنف اليسرى مغلقة، ثم اخرج الزفير من خلال الفتحة اليمنى.
- خذ شهيقًا مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الفتحة اليمنى، محتفظًا بضغط السبابة على الفتحة اليسرى.
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك، احبس أنفاسك.. واسترخ!
- أخرج الزفير من خلال فتحة أنفك اليسرى.

كيف تشرع فى هذا؟

أولا: «مرّن ميزانك» إذا جاز التعبير. لا تهتم بأى شىء. غير الشهيق والزفير بإيقاعك العادى، وبنظام فتحات الأنف الذى ذكرته. هذه الحركات يجب أن تصبح آلية تمامًا.

ثم استمر فى الإيقاع الأساسى.

الإيقاع الصحيح

هذا الإيقاع - فى حد ذاته - سهل تمامًا ما لم ترد أن تمارس «اليوجا» وهذا هو التمرين الذى ستتبعه:

- خذ شهيقًا : من الفتحة اليسرى ، لمدة ثانيتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليمنى ، لمدة أربع ثوان
- خذ شهيقًا : من الفتحة اليمنى ، لمدة ثانيتين
- احبس أنفاسك : كلتا الفتحتين مغلقتين ، لمدة ست ثوان
- أخرج الزفير : من الفتحة اليسرى ، لمدة أربع ثوان

من الواضح أنه يجب أن تكتشف لنفسك مدى طول فترة الشهيق والزفير المثالى بالنسبة لك. لكن فى أى حالة يكون الإيقاع المتبع كالآتى:

شهيق	: الوقت	: س ثانية
حبس الأنفاس	: الوقت	: ٣ أضعاف س ثانية
الزفير	: الوقت	: ضعفا الـ س ثانية

كم مرة فى اليوم ؟

على الأقل مرة واحدة. فى الصباح إن أمكن (قبل الأكل عندما تقوم من النوم. أمام نافذة مفتوحة). أو قبل النوم (بشرط ألا تكون قد تناولت طعامًا قبلها مباشرة). وإذا كنت تستطيع أن تكرر هذا التمرين خمس أو ست مرات فى اليوم. جالسًا إلى مكتبك، فذلك أفضل كثيرًا. والشرط الوحيد هو أن تكون هادئًا، ويجب ألا توقف التمرين فجأة.

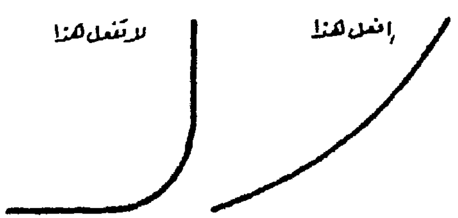
هذا التدريب ليس للعابثين. فإذا لم تستطع أن تمارسه إلا مرة واحدة فى الأسبوع، عندما تتذكره مصادفة، فإنى أنصحك بأن تذهب إلى السينما وتنسى حكاية تحسين تنفسك. وإذا أردت تغييرات حقيقية فى طباعك وسيطرتك على نفسك، فعليك أن تنفذ برنامج التدريب هذا.

هل تشكو من الأوجاع والآلام؟ اطمئن إذن، فسوف تتخلص منها.

هل أنت إنسان قلق؟ هذا القلق سوف يختفى.

هل مزاجك عصبى؟ سوف تكون هادئًا مسترخيًا.

وفى اعتقادى أن ذاكرتك سوف تستفيد فائدة لا حد لها.

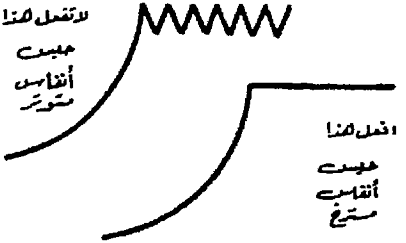


مزيد من النصائح

● فـى أثنـاء تنفسك الشـهيق: اسحب الهـواء إلى رئتيـك برفـق وبالتدريج لا تتعجل. ولا تستمر بكل قوتـك. وليكـن تنفسك منتظمًا غير متقطع.

● عندما تكون حابسًا أنفاسـك، احتفـظ بـهدوئك. لا تتوتـر كمـا لو كنت تختنق.

ومن الأفضل أن تغلق عينيك. وأن تركز تفكيرك فيما تفعل.



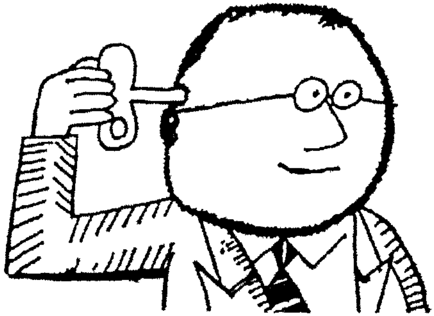
تمرين مختلف

وهذا أيضًا تمرين علـى فتحـات الأنـف المتبادلـة. لكـن بـدون أى إيقاع خاص، أو حبس لأنفاسك:

● أغلق فتحة أنفك اليسرى، واسحب شـهيقًا مـن خـلال فتحـة أنفك اليمنى، حتى تمتلئ رئتاك.

- افتح فتحة أنفك اليسرى فورًا، أطلق زفيرًا، وأفرغ رئتيك. ثم افعل نفس الشيء مع الفتحة الأخرى لأنفك.. وهكذا.

هذا تدريب بسيط للاسترخاء. يمكنك أن تمارسه من وقت لآخر مع برنامج التدريب السابق. فليس له إيقاع يتبع. وليس به حبس لأنفاسك.



ساعد ذاكرتك

الهدف

إذا كان المخ بلا هدف، فلا يمكن أن تكون له ذاكرة قوية. والاختبارات النفسية العلمية، تبين هذا بوضوح. إن الذاكرة تكون ضعيفة عندما لا يجد هؤلاء المختبرون أى هدف يتجهون نحوه، ونتيجة لهذا يعملون بطريقة عشوائية كيفما اتفق. والوقت المستغرق فى التذكر يكون أيضًا أكثر طولا. فكيف يمكنك أن تعثر على هذا الهدف؟

إذا لم يكن لديك هدف، فلا يمكن لمخلوق على الأرض أن يحصل لك على هدف. وهناك عدد ضخم من الناس ليس لوجودهم هدف أو اهتمام. وهذا ليس طبيعيًا. هؤلاء الناس لا يعانون من نقص فى الذاكرة. إنهم تحت تأثير قوة معينة تكبحهم أو توقفهم.. هذه القوة هى «مناخهم النفسى». ويجب عليهم أن يكتشفوا إذا ما كانت

شخصياتهم يعوقها الكبت أو العقد النفسية.. إلخ. إن واجبهم ليس في محاولة تحسين ذاكرتهم بأنفسهم، بل في البحث عن طبيب نفساني ليحررهم من كوابحهم الداخلية.

على أي حال، فإن الهدف مغناطيس قوي، لكن من المفيد أن تقسّم هدفك الأخير إلى أهداف جزئية، تعتبر عندئذ كأهداف متعددة. فتقول لنفسك: «إن هدفي الأخير هو أن أحصل على معرفة تامة بموضوع كذا وكذا.. في زمن قدره ستة شهور. لذلك يجب أن أقسم الموضوع إلى أقسام. في أسبوع سأحصل على قدر كذا، وفي شهر يجب أن أصل إلى هدف كذا وكذا.. وهكذا».

في الاتجاه نحو الهدف، تعتبر الخطوة الأولى فقط هي الصعبة حقًا، وهذه غالبًا ما تنسى. ولا يبقى إلا التفكير في مشاعر النصر، عندما تكون قد تجاوزت أهدافك الأولى، وأصبح الهدف الأخير على مدى بصرك! هل تذكر الحصان الراكض الذي يستطيع أن يشم رائحة حظيرته؟ وأعود فأقول إنه عندما يسلم الناس بأنه ليس لهم هدف في الحياة، فإنها لا تكون ذاكرتهم هي التي دون المعدل، بل صحتهم.

من العام إلى الخاص

إذا تصورت أرشيفًا للبطاقات بدون بطاقات، فإنك تكون ماهرًا جدًّا. أنا شخصيًا لا أستطيع. ولا أستطيع كذلك أن أعثر على

بطاقاتی إذا لم أكن قد صنفتها فی فـهرس بطريقـة ملائمـة. مـارأيك أنت؟

هذا هو الشیء نفسه مع الذاكرة. عندما تطلب من مخك أن يلقـی نظرة شاملة. فقد يخذلك بسهولة (مثل بطارية سيارتك عندمـا تفـرغ طاقتها) ويجعلك تبدو غبيًا.

إذن فعليـك أن تنظـم الأشياء بالطريقـة التـی تجعـل المخ يطيـع أوامرك. إنه يحب أن تؤدی له نصف العمـل. والأمخـاخ الآدميـة لم تتطور بعد بما فيه الكفاية لتستوعب مجموعات كبـيرة مـن الأفكـار، لكنها تستطيع – إذا نالت المساعدة – أن تقوم بأعمال مذهلة، عندما تتحطم هذه المجموعات إلى أجزاء. إذن فالأمر لك كـی تفعـل أقصـی ما تستطيع تبعًا لاهتماماتك.

فَهْرِس «بطاقات أرشيفك العقلی». إن دراسة شیء ما بشـكل عـام قد تكون مثيرة جدًّا، لكن مخـك فـی الواقـع يحتـاج إلى أن يحصـل على طاقته، لذا يجب أن تقسم الموضوع إلى فئـات. يجـب أن تقطـع كل شیء – يعترض طريقك -- إلى شرائح.

ربما تكون قـد رأيـت مـا يسمونها فـی عـالم التجـارة والصناعـة «خرائط التنظيم» هذه الخرائط عبارة عن صناديق متفرقة لكـل إدارة. بين هذه الصنـاديق خطـوط تبين العلاقـة بـين إدارة وأخـرى. افعـل الشیء نفسه عقليًّـا. تخيـل أنـه يجـب أن تقسِّم نفسـك إلى أجـزاء. فكيف تشرع فی هذا؟ فكر أولا فـی مميزاتك الشخصية، هـل أنـت

رجل أو امـرأة. ثـم اسمـك. ثـم ميولـك. ثـم مـهنتك، ومعلومـاتك، ومستواك الثقافى.. إلخ. سوف توافق على أن هـذا معقـول أكـثر مـن مجرد القول: «أنا رجل» أو «أنا امرأة» ممـا ليسـت لـه قيمـة كبـيرة بهذا الصدد.

إن الأفكار البشرية لها عادة سيئة. وهى أنها تنجرف مـع التيـار كيفما اتفق. بيّن لها أنك رجل، وأخضعها للنظام. كل شـىء تصنفـه فـى حـدود مخـك، سـوف يشـكل كـرة ثلجيـة تتضاعف بسـرعة، وتجتذب حتمًا كل شىء يمت إليها بصلة.

لكن كن حذرًا..! لا تتصرف مثل ثور فـى محـل أوانـى صينيـة. تأكد من أن كل جزء يكوّن كلاً مترابطًا، وأن هناك علاقة كاملة بـين ما يأتى فى البداية وما يتبعه. وأكرر فأقول: فى كـل مرة تضطـر أن تستوعب شيئًا، اسأل نفسك: «كيف أستطيع تقسيم هذا الموضوع إلى سلسلة من الأقسام التى تربط بعضها ببعض علاقات متبادلة؟».

تسجيل

لنفرض أنك تشرع فى دراسة فرع ما من مـادة عينـة. فـإذا كـانت تهمك حـاً، فلن تجد ذاكرتك صعوبـة فـى العمـل (بشـرط أن تكـون دائمًا غير مكبوت بالعوامل الجسدية أو النفسية، التى تكلمت عنـها فيمـا سـبق). لكـن لنفـرض أن مـا تضطـر لتذكـره لا يثـير اهتمـــامك وشوقك؟

أعتقد أن أفضل ما تفعله هو: لا شك أنك تستطيع أن تستمر فى إعادته مرارًا وتكرارًا إلى أن «يلتصق بمخك». لكن ما تحصل عليه بهذه الطريقة سينتهز أول فرصة ليعود من حيث أتى وربما حدث هذا فى منتصف أحد الامتحانات. لذا، أنصحك باستعمال طريقتى.

● أنظر أولا أين المجال الملائم للفرع الذى سوف تدرسه فى الحقل كله.. مثلا: إذا كنت ستدرس تواريخ قديمة، ضعها فى المحيط الأوسع لتاريخ الإنسان.

● قل لنفسك إنه (ولتأخذ نفس المثال) من الحمق أن تتعلم هذه التواريخ بأسلوب الببغاء، وقل لنفسك أيضًا إنه من المحتمل أكثر أن تجد هذه التواريخ مشوقة إذا وضعتها فى محيطها الإنسانى. تعلّم من أحداث التاريخ – كبيرها وصغيرها – التى تتعاقب على بلاد أخرى. وباختصار، حاول أن تحتفظ فى رأسك بصورة شاملة.

● سوف تجد حينئذ أن التواريخ التى عليك أن تحفظها تتلاءم تمامًا مع الموضوع كله. وإذا لم تكن قادرًا على تذكر أحد التواريخ، فكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر فيما يحيط به. عندئذ سوف تتذكر تواريخ أخرى. أما التاريخ الذى تريده، فسوف يأتى من تلقاء ذاته.

ماذا يعنى كل هذا؟ يعنى أنه لا شىء يوجد بنفسه، كل شىء متصل بشىء آخر له أهمية كبرى للذاكرة. وذاكرتك يجب أن تكون–

كما قلت من قبل – كأرشيف البطاقات. ولكن كل بطاقة يجب أن تنبع آليًا من البطاقة السابقة وتتصل بالتالية.

شيء آخر هام جدًّا، كما ستقرأ الآن. إن المناخ الانفعالى عامل هام عند تسجيل شيء ما فى المخ. مثال ذلك، أحد المتحمسين لكرة القدم، سوف يتذكر أى رداء كانت ترتديه زوجته فى يوم بالذات منذ عشرة أعوام، لأنه في ذلك اليوم كسب فريقه الكأس! المثال نفسه ينطبق على كل شيء، وبالأخص على الذاكرة.

- لهذا، كلما درست أى شيء، حاول أن تتخيل – بصريًّا أو انفعاليًّا – شيئًا «يلوّن» ما تدرسه.

حاول هذا التمرين:

- عِدْ بصوت عال من ١ إلى ١٠.
- ثم أغلق عينيك، وابدأ العَدّ مرة أخرى، فى أثناء هذا حاول أن ترى الرقم الذى تنطقه.

ماذا لاحظت؟. إن الرقم يكتسب «قوة مؤثرة»، ولم يعد رقمًا مجردًا. وأصبح يكتسب لونًا خاصًا متفردًا. والآن فكر فى طالب عليه أن يحفظ كل الموانى فى العالم. هذا الطالب لا أمل فى نجاحه إذا سجل هذه الموانى بأسلوب مجرد تمامًا. وهو بالتأكيد لن يجد متعة فى نسخها فى قائمة، ثم يقوم بقراءتها مرارًا وتكرارًا آلاف المرات مرة بعد الأخرى. لكنه سيحفظها بالنظر إلى الخريطة، وبالتسجيل

فى عقله، هذا الميناء قريب من تلك المدينة. فى ذلك الخليج. أعلى ذلك النهر.. إلخ.. وعندئذ سوف يتلاءم كل اسم مع البيئة ككل. وبالتدريج. سيترابط هذا الميناء وذاك بصورة لبلد (أو إقليم)، ويرتبط بتاريخها، وشعبها، ومنتجاتها.. إلخ.

وهكذا نصل إلى مرحلة التعلم بواسطة تشكيل الترابطات البصرية، والانفعالية لكل وجه من الموضوع المطلوب تذكره.

التداعى

تكلمت من قبل عن تداعى الأفكار. إذا فكرت فى كلمة «ربيع» فسوف تقفز إلى ذهنك أفكار أخرى، مثل: زهور، إنعاش، ميلاد جديد، جداول مائية، ثلج ذائب وجليد، حب، إلخ.. لكن إذا أطلقت لعقلك العنان، فسوف يهيم مع الأفكار المتداعية التى لن تكون لها علاقة بالفكرة الأساسية. والمشكلة فى أن تتحكم فى هذه المترابطات عن قصد، وتستفيد من الميل الطبيعى للعقل.

قليل من المنطق

بمجرد أن يذكر أى شخص موضوعًا ما.. يهيم عقلك فى التساؤل بدون وعى منك.

لنفرض أن شخصًا يقول لك: «أنا أحب اللون الأحمر» فإنك فى الحال «ترى» هذا الأحمر، وتفكر فى لون زاه للدم، أو تفكر فى

جريمة مثلا. لذلك أقول مرة أخرى. إن ما عليك أن تفعله هو أن تستعمل هذا الميل لمساعدة ذاكرتك. وكما قلت من قبل: إذا أردت أن نتذكر شيئًا يجب أن نربطه بشيء آخر. وهكذا نعود إلى الفقرة الأخيرة. حيث قلت إنه لا يوجد شيء يستقل بذاته. لكنه مرتبط بما حدث قبله. وما سيأتي بعده. وكل المطلوب هو أن تجد هذه الحلقة. فاسأل نفسك دائمًا: ما هي الحلقة المنطقية بين ما أريد أن أتذكره. وما أربطه بها؟

كيف يمكننا أن نربط؟

إن هذا أمر شخصي. يجب أن تعثر على أسلوب الربط الذي يلائمك، ويكون أيسر بالنسبة لك. يجب أن تبتكر وسائل جديدة بارعة. وأفضل أسلوب معروف هو المسمى (مشاجب «شماعات» الذاكرة) التي سأتناولها فيما بعد.

عمّق إحساسك بها !

إن تعميق إحساسك بما تتعلمه يعطيه معنى. إذا كنت مهتمًّا اهتمامًا عميقًا بما تدرس، فلن تجد أية صعوبة في استيعابه. ولن تصادف أية صعوبات إذا كنت مدفوعًا بدافع قوى (الإرادة في الفوز، الرغبة في بلوغ القمة، الحاجة إلى النجاح.. إلخ). والرجل المفتون بأبحاثه لن يلبث أن يكتسب ذاكرة تشبه ذاكرة الفيل، لأن

عقله سوف يركز بدون مجهود، وسوف يأتى اهتمامه بدراسته قبل أى شىء آخر.

والطالب الذى يقلقه الخوف من العقاب بالذهاب إلى سريره بدون عشاء، سوف يفعل كل ما فى استطاعته، لا ليتذكر ما يدرسه، ولكن ليحصل على عشائه. وفى كل تسع حالات من عشر سوف يتذكر، بالرغم من أنفه.

أمثلة

عرفت رجلا ظل سنوات لا يستطيع أن يتذكر سرعات غلق العدسة فى آلة التصوير. لماذا؟ لأنه لم يستطع أن يثير فى نفسه الاهتمام الكافى. وذات يوم التقط صورة أثارت مشاعره. قال لى: «أعتقد أن هذه الصورة رائعة، لكن هل ترى السحب؟.. كان يجب أن تكون داكنة قليلا». وكان عند ذاك مستعدًّا بحماس لتقبل الأفكار والاكتشافات الجديدة. كيف أمكنه أن ينجزها إذن؟ هل بتعلم فن التصوير الفوتوغرافى؟ إنه إلى الآن لم يستطع أن يحقق هذا..

لكن كيف أثار الموضوع اهتمامه شخصيًّا. بعد شهر، وأنا أعنى شهرًا أصبح يتكلم بذكاء عن سرعات غلق العدسة، وأبعاد البؤرة، مثل خبير فى التصوير البطىء، وكان يستطيع أن يذكر- بغير تفكير- جميع تركيبات التحميض بدون خطأ.

لى صديق آخر. لم يكن حتى سن الثلاثين يعرف أساس السلم الموسيقى. وذات يوم أثارت فيه قطعة موسيقية روح الحماسة. ومنذ ذلك الحين بدأ يشترى كتبًا فى التوافق الموسيقى «الهارمونى»، وفن مزج الألحان، والتأليف الموسيقى. وبعد ذلك بعام واحد، نجح فى امتحانات صعبة بامتياز، ورفض الممتحِنون المذهولون أن يصدقوا أنه علم نفسه بنفسه.

وما رأيك فى الرجل الذى يحب سيارته، وبفضل مشاعره القوية نحوها، استطاع أن يتعلم بسرعة فائقة جميع التعقيدات فى محركها؟

إن المرء ليستطيع أن يسرد عشرات من الأمثلة التى تبين أهمية العاطفة والاهتمام،والانفعال.. بالنسبة للذاكرة. ولكن بالطبع، لا أحد يستطيع أن يجعلك تتحمس لأى موضوع معين إذا لم تكن بطبعك تشعر بشوق واهتمام بهذه الموضوع.

اجعل له معنى

هذا هو ما عليك أن تفعله. موضوعات كثيرة تتطلب قدرًا من الاستظهار والحفظ. عندما كنت صبيًّا، كنت أحفظ التاريخ الإنجليزى عن ظهر قلب (لأنى أعدت قراءته كالببغاء طوال ليال عديدة، خوفًا من العقاب الذى كان ممكنًا أن ينهال علىّ قاسيًا سريعًا من المدرسين). عرفت التاريخ من خلال كتاب واحد بالذات

(الكتاب المقرر علينا). لكن يالها من كارثة إذا ما شردت عن العبارات التى انطبعت بالتكرار فى دماغى!

والنتيجة: فى القرن العشرين، أن التاريخ الإنجليزى سيصبح فراغًا واحدًا فسيحًا. وكنت قد زوّجتُ - بلا خجل - إدوارد المجاهر بالإيمان، من «آن بولين» (ربما لمجرد الثأر من هذه الأساليب الحمقاء فى الدراسة!).

ثم ماذا حدث؟ أصبحت مهتمًّا بتاريخ العالم من الناحية الإنسانية. ثم أصبحت مهتمًّا بالشعوب التى صنعت هذا التاريخ، ونتيجة لهذا اهتممت بحياتهم اليومية. وهكذا ولد «المناخ الانفعالى» الذى ذكرته من قبل، وشرعت فى دراسة التاريخ من جديد، ولكن بذاكرة يقظة. لماذا؟ لأنى رأيت خلف كل تاريخ وكل حدث، رجلاً أو امرأة، إنسانًا من لحم ودم. ووقعت الحقائق المجردة للتاريخ منطقيًّا وطبيعيًّا فى مكانها من البيئة المحيطة.

إن كل ما تتطلبه القوة العقلية هو أن تُستثار. ابدأ بالتحقق من أن الصورة التى تثير خيالك سوف تبقى فى ذاكرتك مدى الحياة، فى حين أن حادثة محاطة بظروف عادية من المحتمل جدًّا أن تختفى بسرعة.

إذا خطوت على قطعة ورق فى أثناء سيرك فى الطريق، فمن الواضح أنك ستنساها فى اليوم التالى (هذا إذا كنت قد لاحظت قطعة

الورق أصلا) لكن إذا خطوت على قضيب من ذهب. فأراهن أنك ستظل قادرًا على رواية الحادثة لأصدقائك. مصحوبة بثروة من التفاصيل. لمدى عشر سنوات.

ذات يوم سمعت متحدثًا ورأيته، كان عند كل مرحلة هامة من خطبته يرسم رسمًا سريعًا لرجل قصير مضحك، تنطبق ملامحه السطحية مع ما كان ينبغى أن يقوله. وكانت هذه الطريقة كافية للمتحدث لكى يتذكر الرجل القصير وملامحه، فتأتى النقطة التى أراد التحدث فيها جاهزة إلى عقله.

لذلك. عليك أن تبذل أقصى ما فى وسعك، لترى أن ما عليك أن تتذكره يعنى شيئًا بالنسبة لك. وبقدر ما يكون هذا المعنى حيويًا أو مرحًا، يكون الاحتمال أكثر فى أن تنجح.

أن تَعْلم ما تريد أن تفعله فهذا شىء هام. لكن لا يقل عنه أهمية أن تَعْلم ما أنت قادر عليه. وطالما كنت تدرس موضوعًا لا يعنى شيئًا بالنسبة لم، فلن تتذكر منه شيئًا. (ما لم يكن التناقض قويًّا) بحيث يصبح مهمازًا يستحث ذاكرتك) !

إن السؤال الذى يجب أن تسأله لنفسك هو: «كيف يمكننى أن أجعل ما أدرسه مهمًّا مشوقًا؟. كيف يمكننى أن أعطيه معنى؟ كيف أربطه مع الموضوعات التى تبهرنى»؟

إذا كنت تتعلم اللغة اللاتينية، واللغة اللاتينية تضايقك، فأمامك حلان.. إما أن تسلم بالهزيمة، وتفكر في شيء آخر. أو تذكّر نفسك بأن اللغة اللاتينية كانت مستعملة ومنطوقة في أحد عصور التاريخ المثيرة. ثم أبذل أقصى ما في وسعك، وابدأ في معرفة العصر والشعوب التي عاشت فيه، ليس في أسلوب جاف، ولكن في طريقة حيّة حماسية.

إننا نملك ذاكرة.. ومخاً.. وكل منهما معتمد تماماً على الآخر. لكن الذاكرة يجب أن تعتمد على المعنى الذى تمنحه أنت لكل شيء. وإذا لم يوجد شيء يثير اهتمامك، فقل لنفسك إن هناك شيئاً في آلتك النفسية لا يؤدى مهمته بطريقة صحيحة، اعرض نفسك على طبيب نفساني، وسوف يخلصك ويحررك.

انتبه!

أولاً، عندى بعض أسئلة أخرى قليلة لأوجهها إليك، وعليك أن تجيب عليها. خذ قلماً. ألا تجد قلماً في متناول يدك؟ حقاً؟ إذن فأنت تقرأ كتاباً عن الذاكرة وليس بيدك أى قلم لتدوّن به ملحوظات أو تخط به تحت فقرات معينة؟ هذه نقطة سوداء تضاف لمجموع تقديراتك فيما بعد. والآن أجب على هذه الأسئلة:

هل شرد ذهنك؟..

	نعم	لا
● عند قراءة الفقرة الأخيرة، هل تخطيت فقرة أو أكثر؟	☐	☐
● بينما كنت تقرأ، هل أشعلت سيجارة أو أكثر؟	☐	☐
● بينما كنت تقرأ، هل رفعت رأسك لأن ضجة استرعت انتباهك؟	☐	☐
● قبل أن تبدأ القراءة، هل كان تحت يدك كل ما تحتاجه لأخذ ملاحظات؟ أو هل اضطررت أن تتوقف عن القراءة لتحصل على شيء ما؟	☐	☐
● بينما كنت تقرأ، هل كنت تنقر على المنضدة بعصبية وملل. وتغير وضعك من وقت لآخر؟	☐	☐
● هل رفعت عينيك عن الكتاب لتحصل لنفسك على شراب أو قطعة شكولاته أو شيء آخر لتبتلعه أو تمضغه؟ وهل رفعت عينيك عن الكتاب «لتحصل على قسط من الرائحة»؟	☐	☐
● هل كنت متوترًا مشدودًا في أثناء لقراءة؟	☐	☐

والآن اجمع عدد الإجابات بـ «نعم». فإذا بلغت خمسة أو أكثر فهذا يعني أن طاقاتك على التركيز ليست جيدة. وعقلك يميل إلى

الشرود – وهذا يضر بعملك – بمجرد أن تقرأ فقط عشر دقائق. وهذه القراءة مما يجب أن يستهويك. ولا يمكن أن تدرس كتابًا عن الذاكرة ما لم تكن راغبًا في الإلمام بالموضوع.. أليس كذلك؟

هذه الأشياء الصغيرة التى تدمر كل شىء

«كثيرًا ما تكون ذبابة كافية لتشتيت انتباه إنسان». قال «باسكال» هذه العبارة قبل أن أقولها أنا. لا يمكن أن توجد ذاكرة بدون انتباه مركز. فإذا كنت تريد أن تتذكر شيئًا (وليكن وجهًا أو واقعة)، فيجب أن تركز عليه الأضواء، كي تنير التفاصيل الوفيرة، بدون أن يغفل عقلك عن شىء منها. لذا عليك أن تنتبه.

إذا أردت أن تتذكر ما قاله زائر ما. ماذا تفعل؟. تحاول أن تعيد تنظيم الظروف المصاحبة للزيارة في عقلك، أين كان يجلس، ماذا قلت، أية حركات بدت منه.. إلخ.. وعندما تستكمل تجميع «السلسلة» كاملة تقفز الذاكرة مثل «عفريت العلبة». فلماذا إذن لا تفعل هذا من الناحية العكسية وتبدأ بجميع التفاصيل حتى تتذكر الشىء الرئيسى؟. لكن لا تنس أن أى شرود يشتت الانتباه، ويكسر سلسلة التفكير. والذاكرة تعتمد تمامًا على سلسلة متماسكة من الأفكار المترابطة. إذا كُسرت منها حلقة واحدة، فماذا يحدث للسلسلة؟

جهز عملك

إذا تركنا عقولنا لتدبر أمورها بنفسها. فسوف تخترقها آلاف الأفكار. وكلها غير مترابطة. ويتم هذا على حساب ذاكرتنا. لذلك يجب أن نحيط عقلنا بحدود صارمة، ولا نسمح له بأن يشرد إلى حيث يشاء. وهذه الحدود هى:

- التجهيز.
- التركيز.

أعرف بعض الطلبة المتوسطين تمامًا، الذين يستذكرون فى عشرين دقيقة كل يوم خمسة أضعاف، ما ينجزه آخرون فـي ساعتين. خذ «جاك» مثلا: إنه طالب طب. كل يوم يضع حلا سعيدًا بقوله: «غدًا من الساعة الثامنة إلى الثامنة وعشرين دقيقة، سوف أبذل جهدًا شاقًا فى دراسة التشريح». ولما كان «جاك» ذا إرادة قوية، فسوف نجده جالسًا إلى مكتبه فى الساعة الثامنة. ثم يفتح كتابًا. وتمر عشر ثوان. فينهض من مكانه.. لأنه لم يحضر قلمًا يدوّن به ملاحظاته. ثم يعود فيجلس مرة أخرى ويعود إلى قراءته. وبعد ثلاثين ثانية: يقوم جاك مرة أخرى، فيفتح بعض الأدراج.. إنه يريد كتابًا آخر كمرجع. ثم يعود إلى الجلوس. ويبدأ من جديد. ثم يترك قراءته مرة أخرى.. لأنه ليست لديه أية أوراق يدوّن فيها الملاحظات. وهكذا تستمر اللعبة. إنه لم يرفع غطاء الآلة الكاتبة. يتوقف ليشعل سيجارة، ليست لديه منفضة سجاير، يجب أن

يرخـى الستارة لأن الضـوء قـوى جـدًا.. إلخ. وفـى السـاعة الثامنـة والنصـف، يكـون «جـاك» لا يـزال فـى الصفحـة الأولى مـن كتابـه، يحدث نفسه بهمة ونشاط: «هيا.. دعنا نبدأ..!».

لكنى أعرف أيضًا طالبًا آخر، واسمـه «بـول». كـان ينفـق خمـس دقائق ليلا، فى تجميع كل الأشياء التـى سيحتاجها لدراساته فـى صباح اليوم التالى. كل شىء جاهز على مكتبه. أقلام الرصاص والحبر جاهزة. كان قد وضع علامات علـى صفحـات كتابـه التـى يريـد أن يستذكرها. كتب المراجع الأخرى مفتوحة وجاهزة على الصفحة التى عليه أن يقرأها. وفى الصباح التالى يسـتطيع بـول أن يجلـس ليـؤدى عمله، وتأكد من أنه سيتمكن من التركيز بدون اضطـرار إلى أن يرفـع رأسه مرة واحدة!

الانتبـاه والـتركيز.. يمكـن الحصـول عليـهما بـالمران. يمكنـك أن تدرب نفسك عليها بإتقان إذا حاولت، وتستطيع أن تحصّـل الكثير من نصف ساعة فى الدراسة، بشرط ألا يشتت تفكيرك شـىء. تذكـر أن التركيز يحتاج إلى مساعدة. اجعل قاعدتك أنه بمجـرد أن تجلـس إلى مكتبك فإن القنبلـة لا تسـتطيع أن تجعلـك تلفـت نظـرك. حتـى لو كان قلمك غير مبرى جيدًا.

تحكم فى تركيزك

معظـم النـاس عبـارة عـن كتلـة مـن الحركـات، والاختلاجـات، والتصنعات اللاواعية. راقبـهم عندمـا يسـتذكرون دروسـهم، تجدهـم يتشـممون بأنوفـهم، ويَحُكّـون جلودهـم، ويتثـاءبون، ويتمخطـون،

ويتململون، وينقرون بأصابعهم، ويصفرون بشفاههم، ويمشطون شعورهم، ويعبثون بآذانهم في قلق.. وهكذا. إنها طريقة رائعة للسماح لآلاف الأفكار الدخيلة الصغيرة باختراق عقولهم. ولهذا فهي وسيلة رائعة لنسيان كل شيء.

درّب نفسك على خلق الحالات الجسدية المناسبة لتركيز الانتباه. تعلم أن تكون ثابتًا ومسترخيًا في أثناء الدراسة. لا تكن متوترًا، بل احتفظ بثباتك، عيناك ملتصقتان بالنص الذي تقرؤه، الذي يجب أن تلم بكل تفاصيله. لاحظ تنفسك أيضًا. تعلم أن تتنفس عن قصد في أثناء دراستك. فهناك علاقة قوية جدًا بين التنفس والانتباه. تنفّس ببطء، مستخدمًا رئتيك إلى أقصى طاقتهما (لاحظ أن يكون التنفس بسهولة، وبلا إرغام قسرًا).

نحن نعلم أن الانتباه يبلغ أقصى مداه في الفترة بين حركات التنفس لهذا، فإنك إذا تنفست ببطء وبعمق، فسوف تزيد من طول الفترات البينية التي في أثنائها تكون أكثر قدرة على الانتباه الشديد.

قدرات الانتباه يمكن تنميتها

وهكذا يمكنك أن تبذل مساعدة قيمة لقدراتك على الانتباه والتركيز، ولكنك تستطيع أيضًا أن تنميها بالتمرينات التي تبدو طفولية للوهلة الأولى. لكن إذا اعتدتها، فإنها تبرهن على فعاليتها

بطريقة مذهلة. فماذا تتطلب منك هذه التمرينات؟ مجرد بضع دقائق فقط في اليوم. كل ما عليك أن تفعله ببساطة تامة.. أن تتعلم «الانتباه».

● كل يوم لمدة خمس دقائق، اختر أى موضوع تحبه (عمل، فن، مغامرة.. إلخ). ارغم نفسك على التفكير فى ذلك الموضوع فقط.. حتى ولو لم تكن قد فكرت فيه من قبل. والمهم هو أن تطرد من عقلك - بلا رحمة - الأفكار الدخيلة التى تحتشد بداخله. لن يكون هذا سهلا فى البداية. إنها تشبه محاولة دفع قطيع من الأغنام أمامك على طول الطريق، وهى أكثر اهتمامًا بالعُشب النامى على حافة الطريق.

بدأ أحد الطلبة - على سبيل المثال - بالتفكير فى بيتهوفن، الذى كان يعجب به إعجابًا عظيمًا. ولمدة خمس دقائق كل يوم، كان يغلق عينيه كان يبدأ بتصور الموسيقار، يحاول بشدة أن يراه متمشيًا أمامه، ذهابًا وإيابًا، وهو يؤلف الموسيقى. لكنه فى الوقت نفسه كان يغلق تفكيره دون أى شيء لا علاقة له ببيتهوفن. ثم كان يفتح عينيه ويستمر فى تصور حياة بيتهوفن، مرغمًا نفسه على «ألا يعى الأشياء» التى يراها (وهذا أمر صعب جدًا، لكنه يستحق المجهود). وفى مدى ثلاثة أشهر كان هذا الطالب قد اكتسب القدرة على التركيز، التى كانت موضع حسد زملائه التلاميذ.

• قف كل يوم أمام واجهة (فترينة) أحد المتاجر، انظر إلى الأشياء التى فى الفترينة. واحدة بعد الأخرى. وعندما تعود إلى البيت، خذ قطعة من الورق. ارسم (الفترينة). وحدد عليها أسماء الأشياء التى تتذكرها. وفى اليوم التالى، اذهب إلى ذلك المتجر، وراجع محتويات «الفترينة». وأكمل قائمتك. بهذه الطريقة سوف تنمى ذاكرتك «التصويرية». وفى فترة قصيرة، لن تضطر إلا أن تلقى لمحة على أى شخص حتى تتمكن من وصفه بالتفصيل.

افعل الطريقة نفسها مع الناس: دوّن فى عقلك ملاحظات عن وجوههم، حواجبهم، لون عيونهم، أى نوع من الملابس يرتدون، ألوان قمصانهم.. ربطات أعناقهم.. إلخ. وفيما بعد، حاول أن تتذكر (عقليًا أو بالكتابة) ما رأيت. قد يبدو أن هذا لا يفيد كثيرًا، لكن هل تسمح لى أن أذكرك بأن الانتباه والتركيز ليسا «منحة أو موهبة» بالنسبة لأى شخص. ويجب أن يُكتسبا بالتدريب؟ وإذا كان أناس كثيرون ضعاف الذاكرة، فإن السبب ببساطة هو أنهم لم يصادفوا أحدًا يخبرهم كيف يفعلون هذا.

• تمرن مع أصدقائك أو عائلتك. أنظر إلى شىء ما لبضع ثوان أو دقائق. ثم أدر وجهك عنه. ودع شخصًا يوجه إليك بعض الأسئلة: ما لونه؟ ما شكله؟ ما حجمه؟.. إلخ.

• ابق مع أصدقائك. أحضر عشر قطع من الورق بألوان مختلفة،

وضعها فى صف واحد. انظر إليها لمدة ثلاثين ثانية. ثم صف ترتيب الألوان. غيّر الترتيب. ثم ابدأ من جديد.

● أخيرًا، كل يوم، خصص بضع دقائق للحساب العقلى. ابدأ من مائة، وعِدْ إلى الوراء: ١٠٠ ، ٩٩ ، ٩٨،.. إلخ. وفى اليوم التالى عِد عَدًّا تنازليًا كل ثانى رقم: ١٠٠، ٩٨، ٩٦.. إلخ. وفى اليوم التالى عِد تنازليًا كل ثالث رقم: ١٠٠، ٩٧، ٩٤.. إلخ. ثم كل رابع رقم، وخامس رقم.. وهكذا. قم بهذا التمرين كل يوم. اخترع تمرينات من هذا النوع. مارس تدريبك بوجه خاص عندما يكون انتباهك مشغولا بشىء غير مفيد. (فى الأتوبيس مثلاً، فى حشد من الناس، حيث يكون الجميع يتحدثون.. إلخ).

● كل ليلة، عندما تذهب إلى السرير، استعرض أحداث اليوم فى عقلك. حاول أن تضعها فى ترتيب زمنى. حاول أن تصورها أيضًا. درِّب نفسك على أن تحصل على كل التفاصيل الصحيحة. وإذا وجدت ثغرة.. اتركها ثم عُد إليها، لكن لا تتوتر. أعد تنظيم المشاهد من حيث الزمان والمكان، ماذا قيل أو حدث قبل الثغرة وبعدها ما هى الحركات التى كان الناس يؤدونها.. إلخ.

التكرار

إن التكرار يلعب دورًا كبيرًا فى اكتساب الذاكرة القوية. لكن التكرار على طريقة الببغاء شىء، والتكرار المتأمل شىء آخر تمامًا:

- لا فائدة من محاولة الاستظهار بمجرد التكرار، ما لم تكن متحكمًا فى قدراتك على الانتباه.
- إذن لا تتعلم «التكرار» فى الفراغ. كل ما ستفعله هو أن تحشر المعلومات فى رأسك بمطرقة، ولن تبقى ذكراها فى رأسك طويلا.
- لا تدرس نصًّا بدون أن تضع رسمًا له (كما فعلت «الفترينة» المتجر).
- انتبه إلى «معنى» الكلمات (أو حاول أن تعطيها معنى. كما هو موضح من قبل). وبشىء من التدريب سوف تسرع فى التقاط مفتاح الكلمات، فتصل بين ما جاء قبلا بما يتبعه.

دع قليلا من الوقت يمر..

● لا تكرر مرة بعد مرة. لن تجنى غير التوتر، ولن تفيد شيئًا. وسِّع مجال التكرار.. اترك مخك لبعض الوقت حتى يهضمه. بل دع ليلة تمر بين تكرار وآخر. إن العقل الباطن مهيأ تمامًا لاستيعاب الأشياء التى تريد أن تتذكرها.

● إذا اضطررت أن تحفظ شيئًا فى ذاكرتك كلمة بكلمة، احفظها بهذه الطريقة. اترك عدة ساعات بين الإعادات، طبقًا للوقت المتاح لك. وتذكر دائمًا أن التكرار له قيمة كبيرة، إذا حصل على المساعدة من فهمك للمعنى الذى تعطيه للنص. ومساعدة من قراءتك للنص

بأسلوب معبر. ومن الصور التى تحاول أن تشكلها فى أثناء استذكارك.

● أؤكد مرة أخرى أنه يجب أن «تقسّم» مرات التكرار. إن فترة راحة تساوى ثلاثة أضعاف الإعادات الآلية والمحشورة فى العقل قسرًا.

سَمّع

أساس التكرار.. هو التسميع (ماذا نفعل غير هذا فى المدارس؟).

● ساعد نفسك بالتسميع فى صوت مرتفع، وبكثير من التعبير. وفى أثناء التسميع قُم بإشارات إيمائية تشرح أو توضح النص. وبعد ذلك إذا لم «تحضر» الكلمة، فإن الصورة أو الحركة سوف تساعد على حضورها إلى حد كبير. إن التسميع بصوت عال أمر حيوى، لأن حاستنا السمعية سوف تساهم بدورها. وهذا التسميع يفيد فى تحويل النص إلى «صوت» (مثلما تساعد الإيماءات فى شرحه) إنك إذا قرأت بصوت مرتفع فسوف تدب الحياة فى النص، ويشكل صورة سمعية وبصرية متكاملة.

عندما تختفى الذكريات الجديدة

كثيرًا ما نجد أن الذكريات المسجلة حديثًا تختفى بسرعة. لا تضع اللوم فى هذا على ضعف ذاكرتك. وإذا حدث هذا، فإن

السبب المحتمل هو أنك لم تعالج النص معالجة كافية، أو أن مخك لم يستوعبها بعد. وإذا شئت أن تحفظ شيئًا عن ظهر قلب، ولكن ليس بسرعة فورية، فعليك أن تكرره مرة أخرى بعد تسجيله الأول بعدة ساعات. وبصفة عامة فإنك تحتاج إلى عشر إعادات بفهم، بالنسبة للشيء الذى تدرسه ليصبح محفورًا فى ذاكرتك. هذه القاعدة غالبًا ما تفيد فى الامتحانات: بعد أن يقرأ الطالب شيئًا مرتين أو ثلاث مرات، يقول لنفسه: «أنا أعرف هذا، ولذلك لن أنظر إليه مرة أخرى». من الممكن أن يكون هذا خطأ خطيرًا. فى حين أن إعادة قراءة النص عدة مرات أخرى ربما جعلته يثبت فى النهاية بذاكرتك (على شرط أن تترك بضع ساعات أو ليلة واحدة بين كل محاولة وأخرى كما قلت).

لا تستسلم لأحلام اليقظة

إنك لن تتذكر ما لم تنتبه. ولن تستطيع أن تنتبه عندما تكون نائمًا. إذن ما لم نكن نمارس شيئًا من النظام والانضباط على عقولنا، فإننا فى الواقع نعتبر نائمين. من الممكن أن يكون الإنسان نائمًا، حتى فى أثناء ممارسته لعمله، حتى فى أثناء تفكيره! لأنه – فى أغلب الأحيان – يفكر فى شيء مختلف عما يجب أن يفكر فيه.

هل هذه العبارة تبدو متناقضة؟ كلا. كم تعرف من الناس الذين يكونون دائمًا يقظين تمامًا إلى ما يرون ويسمعون، ويشعرون؟ كم

كلمة، أو صفحة، أو جملة تخطيتها متعجلا منذ أن بدأت فى قراءة هذا الكتاب؟

عندما تنظر إلى الأشياء فى الشارع، كم من مئات التفاصيل الممكنة تراها فعلا؟ عندما تكون راكبًا فى سيارة عامة، كم مرة تتيقظ لما حولك، وللوجوه التى بجانبك؟ هل تستطيع أن تصف الرجل الذى كان يجلس أمامك وهو يقرأ صحيفته؟

لقد قيل إن الرجال والنساء محبون للاستطلاع مثل طائر «الوقواق» لكن يبدو لى أن فى هذا مبالغة متناهية. وأكرر هذا القول بعناد: «إنك لا تستطيع أن تتذكر ما لم تدرِّب - بإصرار - قدراتك على الانتباه».

متى تستطيع أن تكون منتبهًا؟ الإجابة على هذا: طول الوقت. إن الحياة اليومية زاخرة بالفرص المتاحة كى تغتنمها. وللتدريب على الانتباه يجب أن تتصرف كما لو كنت مفتونًا تمامًا بكل شىء يحيط بك. حاول أن تكتسب عادة أن تكون مثل «المخبر السرى»، الذى لا يفوته أى شىء. وسوف تجد - قريبًا جدًّا - إنه لن يفوتك أى شىء. ولا تنس أن الذاكرة حيوان أخرق لا يرجو إلا أن يتخلى عنك، وسوف يفعل هذا عندما تتاح له أقل فرصة.



درّب ذاكرتك

ما قدر التدريب يوميا؟

لقد أخبرتك بمدى أهمية تجهيز عملك. وأكــرر أن الذاكــرة يجـب أن تكون واقعة فى شرك لا تستطيع الإفــلات منـه. إن التدريـب هـو أحسن طريقة لضمان هذا. حتى أضعف الذاكرات تستجيب للتدريب المنتظم. هل لفظ «تدريب» يخيفك؟ هل تظـن أنـه يجـب أن يمتـص عدة ساعات فى اليوم؟.. كلا.. على الإطلاق.

لنفرض أنك أنفقت عشر دقائق يوميًا فــى التدريـب. فإنــها تكـون فــى سـنة ٣٦٠ مـرّة قـدر الـ ١٠ دقـائق، أو ٣٦٠٠ دقيقـة، أى ٦٠ ساعة. والآن تصور ما يمكن أن تنجزه فى مجـرد عشـر دقـائق يوميًا

فى دراسة موضوع أو آخر. ثم تخيل نتائج الستين ساعة فـى دراسـة الشىء نفسه.

الشىء نفسه صحيح بالنسبة لذاكرتك. والقرار العظيم الذى يجـب أن يتخذ هو:

- لا تدع يومًا يمر بدون تدريب (ولا تقـل لى إنـك لا تسـتطيع أن تستغنى عن عشر دقائق تافهة كل يوم).
- استغل هذه الدقائق العشر إلى أقصى حد.

استغلها إلى أقصى حد

إن استغلال عشر دقائق إلى أقصـى حـد يوميًّـا، يعنـى ألا تضيّـع ثانية واحدة فى أثناء هذه الدقائق العشر. لقـد ذكـرت هـذا مـن قبـل عندما قلت كم هو أمـر حيـوى أن تجـهز عملـك فـى الليلـة السـابقة مرتبًا، أى يكون فى متناول يدك (كل شىء) تحتاجه فى الصباح.

خلال هذه الدقائق العشـر، مجـرد كونـك تشـعل سـيجارة يعتـبر نقطة سوداء فى تدريبـك كلـه. فمـن اللحظـة التـى تجلـس فيـها إلى مكتبك، يجب ألا تحتفظ فى رأسك بأى شىء غـير العمـل. لا تنـس أن عقلك يسعد كثيرًا بأن يتغيـب بـلا اسـتئذان. والأمـر لـك فـى أن توقفه، بأن تظهر أنك أكثر منه دهاءًا ومكرًا.

أعود فأكرر: عندمـا تجلـس إلى مكتبـك، ليكـن أمـامك قطـع مـن أوراقك البيضاء، وأقلامك المبرية، وممحاتك، والمراجـع مـن كتبـك،

مفتوحة على الصفحات التى تريد أن تبدأ بها، كلها معدة من الليلة السابقة. يجب أن يكون كل كتاب مزودًا برقائق لتحديد الصفحات لتمكنك من العثور على الصفحة المطلوبة بطريقة آلية. ومن هنا تبدأ العمل، بدون أن ترفع عينيك حتى لثانية واحدة.

فى الأيام الأولى لتدريبك سوف تشعر بالرغبة فى القيام، أو بالحاجة إلى شراب، أو قليل من الراحة. سوف تحتاج إلى أن تنجز كومة بأكملها من الأشياء التى ليست إلا شِراكًا أعدها عقلك الذى لابد أن يتجول ويشرد.

لا تسلم بالهزيمة، فالأمر ليس صعبًا على الإطلاق. ولنفرض أنك تتعلم لغة أجنبية، وأنك تتعلم ثلاث كلمات فى اليوم. ثلاث كلمات فى عشر دقائق. ففى عام سيكون لديك ٣٦٥ مرة × ٣ كلمات، وهذا يعنى ١٠٩٥ كلمة، ومتوسط مفردات اللغة لدى شخص لا ينعم بكثير من التعليم لا تكاد تصل إلى ١٠٠٠ كلمة.

احذر من الوقت الفاقد

إن التدريب اليومى يتطلب – كما قلت – ألا يتراخى انتباهك. ولتأمين هذا، فإنه يجب – بالإضافة إلى ما قلته من قبل – أن :

● تتعلم ألا تكون رحيمًا تجاه أى شكل من أشكال الشرود. تخيل أنك تلبس «سدادات أذن» وهمية، إلا فيما يختص بعملك بالطبع.

لا تفتح الباب لأى شخص. صمم فى إصرار على ألا يزعجك شىء أو يضايقك إنسان، أو الضوء، أو أى شىء تريده (لاحظ تلك السيجارة!) أو أية ضجة. عليك أن تحصل على أقصى تركيز.

● تأكد أن كل شىء تراه أو تسمعه - خلال التدريب - ينفذ إلى ذاكرتك. وكما توجد الأشياء التى تريدها أن تنفذ إلى ذاكرتك، فهناك أشياء أخرى تنفذ معها. هذه الأشياء الأخرى قد تكون ضوضاء أو تكتكة الساعة، أو موسيقى تتسرب إليك من مكان ما، أو دبيب أقدامك تدق الأرض فى قلق.. إلخ. استبعد كل شيءٍ، مما لو تسرب يومًا إلى عقلك، فسوف يتداخل مع ما هو مفيد حقًا.

● لا تقل لنفسك أبدًا: لن أتمرن اليوم، وغدًا سوف أنجز قدرًا مضاعفًا. هذه هى أكبر غلطة يمكن أن ترتكبها.

● إذا وضعت لنفسك وقتًا محددًا (من الساعة الثامنة إلى الثامنة وعشر دقائق مثلا) تمسك بهذا الوقت، حتى لو كنت فى منتصف قراءتك لمقال مثير، اتركه، حتى لو كنت فى منتصف جملة. لقد قلت إنك ستبدأ فى الثامنة. أليس كذلك؟ ففى الثامنة إلا ثانية يجب أن تكون منكبًا فوق مكتبك (مع كل شىء مجهز عليه مقدمًا.. بالطبع) كذلك لا تقل: «لقد قلت الساعة الثامنة، لكنى سأعمل هذه الدقائق العشر، بعد أن ألقى نظرة على الصحيفة، أو أسمع برنامجًا فى الراديو».

البداية:

كثير من الناس يجدون صعوبة في اجتيـاز لحظـة البدايـة. إنـهم يتطلبون مجهودًا ليبدأوا عملهم، «ليسخنوا»، مثـل محـرك سـيارتك الذى يجب أن يسخن قبل أن يحرك السيارة بسـرعة. فـى كـل مـرة تبدأ في تدريب ذاكرتك، تحتـاج إلى «جـالون فـائض» ليضعـك فـى الحالـة النفسـية الصحيحـة. هـذه مسـألة شـخصية. بعـض النـاس يحتـاجون لثـوان قليلـة، وآخـرون يحتـاجون لبضـع دقـائق. فـإذا احتاجت البداية لأكثر من هذا، فيكون هناك شـىء خطـأ فـى مكـان مـا، وفـى مثـل هـذه الحالـة يجـب أن تـدرِّب نفسـك، تدريجيًّـا، لاختصار الوقت الذى تستغرقه لاجتياز لحظة البداية.

قل لنفسك

- إن التأخير الطويـل عـن لحظـة البدايـة ينتـج عـن نقـص فـى الانتباه أو الاهتمام.
- إن التأخير الطويل قبل الشـروع فـى العمـل يكـون – غالبًـا – هروبًا من العمل الحاضر.
- بعض الكتاب، قبل أن يشرعوا فى العمـل، يكتبـون أى شـىء عـن أى شـىء، ويـتركون أسـخف الكلمـات «تتدفـق» مـن أقلامهم. هكذا يسخنون أدمغتهم، تمامًا مثلمـا يليِّـن الريـاضى عضلاته قبل أن يخوض أحد السباقات.

● فى مثل هذه الحالة، نقول: إن أحسن طريقة لاختصار الوقت الذى تستغرقه قبل البداية، هى أن تجهز بعناية الأشياء التى سوف تحتاج إليها فى عملك وفى هذه الحالة يكون التجهيز قبل البداية فى الاستذكار مباشرة، وليس فى الليلة السابقة.. لكن يجب أن تضيف إلى وقت التجهيز هذا، الوقت الذى قررت أن تخصصه للتدريب الحقيقى لذاكرتك.

اختر أنسب وقت

خبرتك هنا هى فقط التى يمكن أن تساعدك. إننى أتجاهل عمدًا الوقت الذى تنفقه فى مهنتك أو وظيفتك، وأنوّه فقط إلى وقت فراغك. كيف يمكنك أن تعيّن أى وقت من اليوم يلائمك أكثر فى تدريب ذاكرتك؟ الواقع أن كل طبع له مميزاته الخاصة. والوقت الأنسب لشخص «عصبى» قد لا يكون كذلك لشخص عديم المبالاة. لكننا لا نستطيع أن نعمم القاعدة فى هذا الأمر. بعض الناس يشعرون بالكآبة فى الصباح، على حين يكونون فى قمة لياقتهم بمجرد أن يستيقظوا من نومهم. لكن على أى حال فإنه من الأفضل أيضًا أن تتجنب الدراسة بعد وجبة ضخمة ثقيلة. وبهذا التحفظ يبدو أن أفضل وقت لتدريب الذاكرة هو بين الثامنة والعاشرة مساء.

هل يجب أن تحشو مخك ؟

إن حشو المخ لم يساعد أحدًا. لقد سبق أن شرحت من قبل أنه لا فائدة من أن تقرأ قدرًا كبيرًا من الإعادات مثل «عبد القادس»[1] إذا كنت لا تترك فترة بينية بين كل إعادة وأخرى. لذلك عليك أن تمنح مخك راحة، حتى لو كانت لبضع ثوان. وهذه هى النقطة الأولى.

النقطة الثانية: هل حشو المخ بالمعلومات عمدًا.. مفيد من وقت لآخر؟ أجيب على هذا: «نعم، عندما تحتاج أن تتذكر شيئًا لمدة قصيرة فقط». لكن ليكن فى علمك أنه فى هذه الحالة، بعد أيام قليلة، لن تعود ذاكرتك قادرة على أن تعيد إليك المعلومات التى سجلتها.

إذن.. متى نحشو عقولنا؟ إن هذا ممكن فى ليلة الامتحان، أو التى تسبق مناظرة عامة مثلا. وعندئذ لا يهم إذا نسيت بعد أسبوع.

الذاكرة فى أثناء النوم

كثيرًا ما ننسى أن العقل الباطن يستطيع أن يساعد الذاكرة مساعدة جليلة الشأن. وأفضل طريقة لاستخدام عقلنا الباطن، هى أن

---

(١) عبد القادس: رقيق (أو مجرم) يعمل مجذفًا على سفينة شراعية كبيرة.

نستفيد من نومنا فى أثناء الليل. إن العمل الذى يتم بدون وعى فى أثناء النوم غالبًا ما يكون من نوعية ممتازة. كثيرًا ما حدث أن عالمًا كان يبذل جهدًا شاقًا طول النهار بلا فائدة. فيذهب إلى سريره وعقله مشحون بكتلة من المعلومات المصنفة. ولا يكاد يستيقظ فى صباح اليوم التالى حتى يجد فى رأسه حلاً واضحًا لمشكلته. وهذا يفترض..– من ناحية أخرى – أن نومك كان كما يجب أن يكون.. عميقًا ومجددًا للنشاط.

لذلك أكرر نصيحة سبق أن أخبرتك بها وهى: قبل أن تذهب إلى الفراش (أو من الأفضل أن تمكث بالفراش قبل أن يغلبك النعاس) اقرأ بصوت مرتفع، وبطريقة معبرة، ما تريد أن تتذكره.

عندئذ يصير العقل الباطن نوعًا من الآلات الإليكترونية، التى تقوم بتجميع الأجزاء،وتصنع منها توليفة مركبة. فإذا كنت مقبلاً على امتحان، أو عليك أن تلقى محاضرة.. إلخ، فلا تنس أن تعيد قراءة ما تريد أن تتذكره مرتين أو ثلاث مرات. قبل أن تذهب إلى الفراش مباشرة.

ثمة طريقة أخرى، بواسطة جهاز التسجيل. نتائجها غالبًا ما تكون محسوسة. عليك أن تسجل على شريط، المادة التى تريد أن تتذكرها. ضع جهاز التسجيل بجوار سريرك. وعندما تشعر بالنعاس، وتكون نصف نائم، ونصف مستيقظ، أدر جهاز التسجيل.

هذه الطريقة ليس بها غير عيب واحد، هو أنه قد يغلبك النوم، وتترك الشريط دائرًا. لكن ليس من الصعب أن تركِّب للجهاز كابحة فرملة آلية، تعمل تلقائيًّا بعد وقت محدد.

القـراءة:

عادة يكون من الضرورى أن تقرأ، حتى تستطيع أن تتذكر. فماذا يجب أن تفعله لتقرأ بطريقة أفضل؟ هل بمزيد من السرعة؟ أو بدون أن تتعب؟ كيف تقرأ عادة؟

● كثير من الناس، يقرأون كلمة بكلمة، تقفز عيونهم فوق السطور فى سلسلة من الكر والفر. أولا: هذا هو أكثر الطرق إرهاقًا. وثانيًا: من الأصعب حينئذ أن تتذكر وحدة الجملة كلها.. لذلك لا تقرأ أبدًا كلمة بكلمة. إن القراءة تكون شديدة البطء، ولا تستوعب الذاكرة شيئًا.

● وآخرون يقرأون جملة فى مجموعات من الكلمات، وبهذه الطريقة يوفرون الوقت والجهد. لكنهم يقرأون هذه المجموعات من الكلمات بدون اهتمام بالمعنى العام للجملة كلها. وهنا أيضًا لا تستوعب الذاكرة إلا قدرًا تافهًا.

● لكن آخرين يقرأون سريعًا مستوعبين الجمل الكاملة أو أنصاف الجمل. وهذا أسلوب صحيح، بشرط أن يستطيعوا - فى الوقت

نفسه - أن يستخرجوا الفكرة الأساسية للجُمل، فى الصفحة أو الفقرة التى يدرسونها.

اقرأ هذا..

(ولكن بعينيك فقط، بدون تمتمة أو تعبير): ترك جيمس المنزل وجاء إلى الحديقة، حيث كان بول يزرع بعض الخضراوات. سار ببطء نحوه، وهو يتأمل جمال الحديقة. وعظمة الأودية المحيطة بها.

ما هى إذن أنواع القراء؟

● الذين يقرأون كلمة بكلمة، مثل هذا:

ترك - جيمس - المنزل - وجاء - إلى - الحديقة - حيث.. إلخ إن الجملة بالنسبة لهم تصنع خليطاً غير معقول بغير نظام، لا يمكن أن تستنتج منه أى معنى.

ترك جيمس - المنزل - وجاء إلى الحديقة - حيث كان بول - يزرع بعض الخضراوات. سار - ببطء نحوه - وهو يتأمل جمال الحديقة - وعظمة الأودية - المحيطة بها.

هذا أحسن. ولكن يا له من نقص فى التماسُك والوحدة!

● الذين قرأوا الجملة الكاملة بـدون توقـف. وهـذا أيضًـا أسـلوب صحيح، بشرط أن يكونوا قد ألمّـوا بمعناهـا العـام، أو أن القـارئ قـد تخيل (أو تصور) المنظر مشروحًا!

● والآن، ها هى الطريقة الصحيحة للقـراءة (تقـف بعينيـك فقـط على الكلمات التى بالبنط الأسود).

ترك جيمس المنزل، وجاء **إلى الحديقـة**، حيـث كـان **بـول يـزرع بعض الخضراوات**، فسار ببطء نحوه، وهو **يتأمل جمـال الحديقـة**. **وعظمة الأودية المحيطة بها**.

لماذا يجب أن تقرأ هكذا؟ لأن الكلمات التى بالبنط الأسـود تمثـل الأشياء الأساسية المطلوب تذكرها. وعلينا أن نستوعب النقـط البـارزة فى النص. أما الباقى فهو «ملحق» بها فحسب. وإذا كنـت تريـد أن تتذكرها، فمن الواضح أن مخك سوف ينشئ بينها الروابط المنطقية.

اقرأ بسرعة أكبر

إن مـا عليـك أن تفعلـه هـو أن «تسـتخلص القشـدة». وذلـك بـأن تحتفظ بالأجزاء الأساسية مما تقرؤه، حتى تتذكره لفترة طويلة.

وهذه بعض الاقتراحات:

● أولا: احسب الوقت الذى تستغرقه منك قراءة مقالة تستهويك. اقرأ هذه المقالة لمدة خمس دقائق، كما كنت تفعل إذا كـان عليـك أن تتذكر الجزء الأساسى منها، ثم احصِ عدد الكلمات التى قرأتها.

● كم عدد الكلمات التى قرأتها فى خمس دقائق؟

اقسم على خمسة، وسوف تحصل على متوسط عدد الكلمات التى قرأتها فى الدقيقة.

● إذا قرأت فقط من ١٤٠ - ١٦٠ كلمة فى الدقيقة.. فأنت تقرأ بطريقة خاطئة كلية. ومن المحتمل جدًّا أنك تقرأ كلمة بكلمة.

● وإذا كانت هذه حالتك، فإن ذاكرتك سوف تعانى من هذا، لأن ذاكرتك تعتمد على هذه الكلمات الأساسية، فإنها هى فقط التى لمحتها عيناك. وسوف يكون عليك أن تدرب نفسك بجدية لتقرأ بطريقة أسرع وأفضل.

● إننى أحبذ التمرين الآتى بالذات، إذا كنت تريد أن تقرأ بمزيد من السرعة. اختر مقالة مرة أخرى. تصفحها بنظرة خاطفة، لكن لا تقرأ (بسرعة أكثر فأكثر) سوى الجملة الأولى والأخيرة من كل فقرة.

ثم حاول أن تستنبط المعنى المنطقى للمقالة. افعل هذا كل يوم، مذكرًا نفسك بأنك لن تفعل هذا يومًا ما. لاحظ أن سرعة القراءة المثالية تتطلب من ٧٠٠ - ٩٠٠ كلمة فى الدقيقة. بالنسبة لشخص له ذاكرة من الدرجة الأولى.

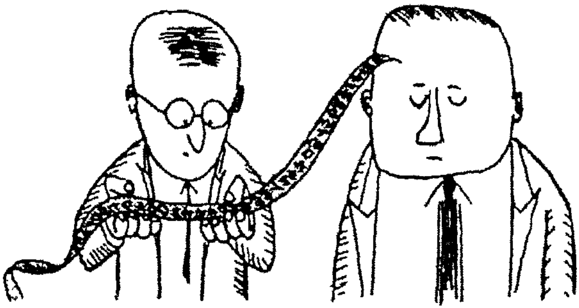
اجعل عينيك تنزلقان

قلت لك إن قراءة كلمة بكلمة يشبه «لعبة الحجلة» بعينيك. وبهذه الطريقة فى القراءة تتحرك عيناك فى رعشات قصيرة ثم

تستقر «ثابتة» على الكلمــة، وهكــذا بالنسـبة لكـل كلمـة، عليـك أن تبذل جهدًا (وهو جهد لا شعورى لكنه مع ذلك مُتعب) لتنقل عينيك من كلمة إلى الكلمة التى تليها.

افهم هذا:

- يجب أن تبقى عيناك ثابتتين بأقل قدر ممكن.
- يجب أن تتجنب «التراجع» فى البداية مهما كانت الظروف.
- يجب أن تمارس القراءة بالطريقة الموضحة سابقًا.
- يجـب أن «تـنزلق» عينـاك علـى النـص، ولا تسـتقر إلا علـى الكلمة الأساسية، وعندما أقول «تستقر» فـإنى أعنـى بوضـوح وقفـة ضئيلة جدًّا فى لحظة خاطفة.
- كلمة نصيحة أخيرة: لا تجعل قراءتك مهتزة قط. لا تقرأ مطلقًا على نحو متقطع، بل عوِّد نفسك إعطـاء قراءتـك إيقاعًـا مبنيًّـا علـى الكلمة الدليلية التى تفسر ما بعدهـا. إن هـذا فـى الواقـع يرجـع إلى العادة. وفى المثال السابق، قراءة كلمة بكلمة تطلبت ٣٤ وقفة، علـى حين لم تتطلب القراءة «العاجلة» غير سبع وقفات، وبدون تعب!



مساعدات إضافية للذاكرة

أعِدْ بناء حلقة بعد حلقة

هذه حيلة مفيدة جدًّا، إذا فقدت شيئًا، تكون متأكدًا أنك رأيته فقط الليلة الماضية. فإن تركك للعمل، ووضع رأسك بين كفيك لن يجدى شيئًا ، وربما عوّق ذاكرتك فحسب. قلل من جهودك الواعية، ودع العمليات الآلية اللاشعورية تتولى العمل. استرخِ وابدأ فى العمل كمخبر سرى.

إذا وضعت كتابًا فى مكان، ثم نسيت موضعه. أو ضيعت نوتة مفكرة، أو مستند ثمين. حاول أن تعيد تنظيم الوقائع حلقة بعد حلقة، فى سلسلة الأحداث الواقعة، التى يعتبر الشىء الضائع حلقة أخيرة فيها.

لنفرض مثلاً أنك ضيعت كتابًا. عُد ثانية إلى البداية، إلى اللحظة التى مازلتَ «ترى» فيها الكتاب راقدًا فى مكان ما. اسأل نفسك:

– أين كنتُ حينذاك؟ فى أى جزء من الحجرة؟ هل كنتُ واقفًا أو جالسًا؟ من كان أمامى؟ هل كانوا واقفين أو جالسين؟.

«تصور» المنظر فى ذلك الوقت كاملاً بقدر الإمكان، قل لنفسك: «كنت هنا.. واقفا.. كنت أدخِّن. كان صديقى يقول كذا وكذا، وكان هو أيضًا يدخن. كان يلعب بقلمه الحبر. كان يجلس مقرفصًا، كان يبتسم، كان يتكلم عى عن كذا وكذا.. إلخ.

استمر. لا تهمل أية تفاصيل. ثم قم دور الممثل. عُد إلى المكان الذى كنت فيه عند بداية سلسلة الوقائع. مارس الحركات نفسها ثانية. وقل الكلمات نفسها، أدخِل ضيفك ثانية (إن وجد). استمر ببطء وبدقة، حلقة بحلقة. افتح أى أدراج أو دواليب تكون قد فتحتها، حتى لو كنت تعرف أن ما تبحث عنه ليس موجودًا فيها.

سوف تجد عندئذ أنك تستعيد المناظر التى قد نسيتها. وبنسبة ٩٠٪ – إذا لم تكن قد تركتَ شيئًا – سوف تعثر على الشىء المفقود. لأنك قد أعدتَ بناء سلسلة منطقية تمامًا تتوافق مع الأحداث التى وقعت فعلا.

مشاجب الذاكرة

لا أستطيع أن أعطيك قاعدة عامة هنا. إن «مشجب الذاكرة» أداة تستطيع أن تعلق عليها ما تريد أن تتذكره. ومن الممكن استعماله فقط

للأشياء العادية جدًا، لكن الأشياء التى يمكن أن تسبب ضيقًا عظيمًا فإنها تتوارى فى زوايا النسيان.

مثال ذلك:

كثير من الناس يجدون صعوبة فى تذكر الفرق بين «ستالاجمايت»[1] و «ستالاكتايت»[2]. هل «ستالاكتايت» هى التى تتدلى من سقف الكهف، أو أنها بالعكس؟. من السهل حقًا أن تتذكر أيهما هذه، وأيهما تلك، إذا ذكّرت نفسك بأن الكلمة التى فيها «ج» ترمز إلى «جبل» وهو الذى يعلو عن الأرض بشكل مخروطى مثل «ستالاجمايت» فى شكله. وبالتالى تكون «ستالاكتايت» هى التى تتدلى من السقف.

---

(١) ستالاجمايت Stalagmite راسب كلسى متحجر. يعلو من أرض بعض الكهوف بأشكال مخروطية. يسمى فى العربية «صواعد».

(٢) ستالاكتايت Stalactite : راسب كلسى مدلى من سقوف بعض الكهوف بشكل الجليد المتحجر. يسمى فى العربية «هوابط».

محتويات الكتاب

صدر حديثا

- 📖 كيف تنقص وزنك بغير عناء
- 📖 كيف تنمى ثقتك بنفسك
- 📖 أمراض اللوزتين واللحمية
- 📖 الدوار وأمراض التوازن
- 📖 المناعة بين الانفعالات والألم

صدر فى : كتاب المعارف الطبى













رقم الإيداع	٢٠٠١/٢٤٢١
الترقيم الدولى	977-02-6110-6 ISBN

١/٢٠٠٠/١٠٢

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)